Cuprins

Prolog: A înţelege şi a fi înţeles.....7

1. Factorul numărul unu: o bună comunicare.....13

2. Ataşamentul.....23

3. Arta de a asculta cu atenţie.....39

4.Arta de a vorbi cu delicateţe.....59

5.Discuţiile constructive.....81

6. Intimitatea în relaţia personală.....109

7.Intimitatea sexuală.....133

8. Soluţii ultime în cazuri dificile.....157

Epilog: Acum este momentul.....173
Teste: autoevaluare.....175

Bibliografie.....181
Sursa ilustraţiilor.....184
Index alfabetic.....185

Prolog

A înţelege şi a fi înţeles

Majoritatea tehnicilor de comunicare expuse în această carte, “TRĂIŢI, COMUNICAŢI”, sunt aplicabile în orice relaţii interpersonale: familiale, amicale, comerciale, de lucru, şi chiar ocazionale.

Din această lucrare, logodnicii şi cei căsătoriţi vor învăţa să comunice în profunzime şi într-o manieră constructivă. De asemenea, părinţii şi copiii vor învăţa să stabilească canale de comunicare mai bune, pentru a întări legăturile afective şi să depăşească un mare număr de diferenţe inevitabile ce există între generaţii.

“Trăţi, comunicaţi” aduce informaţie, dar mai ales , o orientare.Pe parcursul acestor pagini, cititorul va descoperi cum să evalueze el însuşi modelele sale de comunicare şi să înţeleagă nevoile celor alături de care trăieşte.

Va învăţa de asemenea diferenţele subtile, şi aparent, misterioase, care există între modalităţile de a comunica ale fiecărui sex, ca şi diferitele faze ale procesului comunicării eficiente şi fără rezerve.

Autoarea prezintă o serie de tehnici Si de stagii inovatoare, care permit atingerea abilităţii necesare pentru a stabili şi a menţine intimitatea în cuplu.Toate cele scrise aici, vă vor ajuta în egală măsură, pe dumneavoastră şi pe tovarăşul de viaţă, să începeţi să vă vorbiţi şi să vă ascultaţi, pentru a cunoaşte împreună bucuria pe care o dă o relaţie conjugală dinamică, interesantă şi satisfăcătoare pentru parteneri.

Şi, lucru extrem de util şi important, cunoaşterea în prealabil a tuturor lucrurilor poate permite tinerilor care încep o relaţie serioasă în vederea căsătoriei să ştie cum să construiască o relaţie solidă, în care

comunicarea va fructifica dragostea lor într-o manieră durabilă. Se spune adesea că este mai bine să previi decât să vindeci, şi delicata relaţie conjugală nu este , cu siguranţă, o excepţie de la această regulă.

Totuşi, în acest domeniu, ca şi în toate celelalte, nu ştim sau nu putem întotdeauna să prevenim. Adesea, în ciuda tuturor precauţiilor, se poate ca lucrurile să nu meargă aşa de bine cum ne dorim.

Soţul dumneavoastră vă răspunde în doi peri, distrat şi fără să-şi ridice ochii din ziar, atunci când îi cereţi părerea în legătură cu noua dumneavoastră coafură sau când îi spuneţi despre copii că au probleme cu adaptarea în noua şcoală?

Soţia dumneavoastră are un aer plictisit atunci când îi explicaţi cu entuziasm în ce constă planul de renovare proiectat de întreprinderea dumneavostră, sau când îi enumeraţi posibilităţile noului program de informatică pe care tocmai l-aţi conceput?

În perioada de logodnă şi în primele luni de căsnicie, vă acordaţi multă atenţie şi discutaţi ore în şir cu bucurie şi entuziasm.

Ce se întâmplă?

Este acest lucru inevitabil?

Nancy Van Pelt ne spune că nu.

Această carte pe car eo ţineţi în mână vă poate învăţa să comunicaţi ca nişte tineri abia căsătoriţi...şi chiar mai mult!

Lipsa comunicării comunicarea interpersonală greşită pot fi depăşite, sau cel puţin ameliorate sensibl, chiar atunci când unul dintre parteneri nu se arată dispus.

În paginile acestei cărţi veţi găsi strategii care s-au dovedit cele mai eficiente pentru a asculta şi afi asculta, a înţelege şi a fi înţeles.

Editorul

Trăiţi, comunicaţi

cap.1. Factorul numărul unu: o bună comunicare - pag.13
A comunica înseamnă a înţelege

În zilele noastre, în era comunicaţiilor, lipsa de comunicare a devenit o problemă fundamentală în relaţiile dintre oameni, şI implicit în relaţiile de cuplu.

Pentru a ajunge la posibilitatea de a înţelege şi de a fi înţeleşi, trebuie să ne cunoaştem şi să ne înţelegem interlocutorul sau interlocutoarea… ca şi pe noi înşine.

Cap. 2 Ataşamentul pg. 23
O nevoie fundamentală

Ataşamentul părinte-copil şi ataşamentul conjugal constitue baza familiei şi a societăţii, la fel de bine din punct de vedere biologic, cât şi din punct de vedere psihologic şi social.

A obţine un ataşament adecvat trebuie să fie un obiectiv primordial în tot parcursul de formare şi dezvoltare umană.

Cap. 3 Arta de a ascuta cu atenţie pg. 39
O activitate care necesită o bună înţelegere

În orice încercare de a comunica, trebuie să se ţină cont de faptul că cel mai important lucru nu este să fiu înţeles eu, ci să fiu capabil să sesizez corect şi complet ceea ce interlocutorul meu vrea să-mi spună prin cuvinte, atitudini şi gesturi.

Cap. 4 Arta de a vorbi cu delicateţe
A vorbi inimii, şi cu inima.

Dialogul se face în doi… şi ţinând cont de ceea ce constituie lumea fiecăruia.

Ambianţa şi modul de comunicare sunt la fel de importante sau chiar mai importante decât mesajul în sine.

Structura lucrării
(vezi tabla de materii - pg. 5)

Cap. 5 Discuţiile constructive pg. 81
Conflictele sunt foarte normale pentru oameni.

Dacă dorim să le rezolvăm într-o manieră pozitivă, trebuie să ştim să ne canalizăm mânia, pentru ca ea să nu se transforme în resentiment. Sentimentele şi emoţiile fac parte integrantă din fiinţa umană, de aceea noi trebuie să ştim să ni le exprimăm astfel încât să fie înţelese şi, şi la rândul nostru, să le înţelegem şi să le acceptăm pe ale altora.

Cap. 6 Intimitatea în relaţiile personale pg. 109
Fără rezerve şi cu deplină încredere.

Intimitatea conjugală nu poate fi obţinută instantaneu, oricât de sinceră ar fi dragostea. Dar când un cuplu depune tot efortul pentru a o atinge şi aprofunda, poate gusta una dintre cele mai mari bucurii ale vieţii.

Cap. 7 Intimitatea sexuală pg. 133
Nu este nimic mai uman ca sexul.

Fiecare dintre celulele noastre este diferenţiată sexual. Astfel, sexualitatea nu este ceva pur şi simplu fizic; ea trebuie să includă trupul, intelectul şi spiritul nostru.

Cap. 8 Soluţii ultime pentru cazuri dificile pg. 157
Speranţa este încă permisă.

Chiar dacă pare că am încercat totul, întotdeauna mai rămâne ceva. Descoperind cum să punem întrebări bune, se poate stimula şi reabilita o comunicare deficitară. Situaţiile dificile nu sunt neapărat situaţii imposibile.

Teste de evaluare pg. 175.

Patru serii de întrebări care vă vor permite să vă evaluaţi relaţia cu partenerul:

Care este nivelul meu de acceptare?

Comunic bine?

Îmi înţeleg bine partenerul?

Sunt un bun partener de sex pentru tovarăşul meu de viaţă?

PRINCIPALELE 10 MOTIVE ALE RUPTURII CONJUGALE

În ordinea importanţei

1. Comunicarea deficitară.

Lipsa de comunicare, sau comunicarea neadecvată.

2. Pierderea obiectivelor sau intereselor comune.

Viaţa comună intimă cere împărtăşirea unor principii şi idealuri fundamentale, ca şi un număr mare de gusturi şi afinităţi comune.

3. Incompatibilitatea sexuală.

Cazurile de incompatibilitate sexuală autentică sunt foarte rare. În spatele a ceea ce de obicei se numeşte incompatibilitate sexuală, se ascunde aproape întotdeauna o lipsă de dragoste adevărată, şi o lipsă de sensibilitate şi capacitate de acceptare.

4. Infidelitatea conjugală.

Este logic că, atunci când una dintre părţi nu a fost fidelă angajamentului de dragoste exclusivă, partea nevinovată doreşte ruptura. Totuşi, ar trebui întotdeauna să existe posibilitatea unei iertări generoase.

5. Diminuarea plăcerii sexuale.

Insatisfacţia sau monotonia pot să diminueze sau chiar să facă să dispară, bucuria care trebuie să însoţească ceea ce numim pe bună dreptate jocurile dragostei.

6. Banii.

Aspectul economic este o parte importantă a vieţii…şi a căsniciei.

7. Conflictele datorate copiilor.

Copiii, constituind baza căminului, pot fi o imensă sursă de bucurie…dar şi de conflicte grave.

8. Abuzul de alcool şi dependenţa de droguri.

Cuplurile care se despart din cauza drogurilor sau alcoolului sunt, pe zi ce trece, mai numeroase, atunci când unul dintre cei doi, sau chiar amândoi sunt prinşi în capcană de aceste obiceiuri.

9. Conflictele în legătură cu drepturile femeii.

Feminismul sau misoginismul, atunci când se întâlnesc, provoacă scântei, şi chiar pot provoca un incendiu greu de stăpânit.

10. Socrii.

Amestecul unor persoane străine de cămin, chiar părinţi sau socri, pot perturba grav armonia conjugală şi pot provoca conflicte grave între parteneri.

Revista Nord Americană "Redbook" a cerut la un nr. de 730 consilieri conjugali (citează Wayne Rickerson în "Virtue") să elaboreze o listă de probleme conjugale care sunt cele mai des întâlnite şi pe care le consideră cauze de despărţire a cuplurilor. Apoi, au extras din această anchetă cele 10 probleme care sunt cele mai frecvente. Acestea sunt cele care figurează mai sus, la care am adăugat propriul nostru comentariu în anumite cazuri.

1.

Factorul numărul unu: o bună comunicare

Capacitatea de a comunica este unul dintre factorii fundamentali în orice relaţie interpersonală. Din această cauză, fericirea unui cuplu este direct legată de nivelul de comunicare mutuală atins de parteneri.

Observaţi cu atenţie tabelul din pagina precedentă. Vi se pare surprinzător faptul că o comunicare deficitară este prima cauză a despărţirii cuplurilor?

Conflictele conjugale apar atunci când cuplul nu are obiective comune (pnct. 2); fiecare preferă atunci să-şi petreacă timpul cu alte persoane, cu care simte că are mai multe afinităţi.

Incompatibilitatea sexuală (pnct. 3) nu este o problemă reală, dat fiind faptul că orice femeie şi orice bărbat pot să ajungă la armonie, pentru că dispun în acest sens de tot ceea ce este necesar.

Infidelitatea, şi ruptura care rezultă (pnct. 4), este în mare parte o consecinţă a celor trei probleme anterioare, ca şi a insatisfacţiei sexuale (pnct. 5).

O problemă actuală.

Am petrecut timp examinând un nr. mare de cărţi de psihologie, specializate în probleme de cuplu, publicate înaintea de 1970, şi am constatat că nici una dintre ele nu abordează tema comunicării, cu toate că toate vorbesc despre intimitatea sexuală.

Deci, de ce astăzi în literatura psihologică, comunicarea ocupă primul loc în lista problemelor conjugale?

Altă dată, era în special lupta pentru supravieţuire materială, aceia care menţineau un cuplu unit. Partenerii erau preocupaţi de asigurarea protecţiei, îmbrăcăminţii şi hranei pentru familie. Responsabilităţile care-I acaparau, nu le lăsau prea mult timp pentru dialoguri intime.

Astăzi, totuşi, nevoile sentimentale şi emoţionale primează, pentru că nevoile materiale sunt deja aproape rezolvate.

Afecţiunea, tandreţea şi acceptarea, trebuie să fie comunicate; aceasta înseamnă că trebuie să le împărţim în: a da şi a primi.

Cauzele lipsei de comunicare.

Prima cauză a incapacităţii de comunica în mod convenabil este faptul că nu este un lucru pe care l-am învăţat de la început.

În numeroase căminuri, soţul la întoarcerea acasă îi spune soţiei ceva de genul: “ce mai faci dragă?”, frază căreia îi adaugă imediat alte câteva fraze de ornament.

Şi, în numeroase cazuri asta ar cam fi singura conversaţie pe care partenerii o au între ei înainte de culcare.

Soţie care refuză să mai vorbească, pur şi simplu pentru că partenerul I-a spus sau I-a făcut ceva care nu I s-a mai părut ei potrivit,

sau pentru că el adoptă o atitudine care I se pare neadecvată, nu a înţeles necesitatea şi utilitatea dialogului.

Numeroase cupluri comunică superficial pentru că nu cunosc principiile de bază ale artei de a dialoga.

Un alt motiv pentru care partenerii nu ajung să comunice într-o manieră corectă şi eficace este faptul că se tem să-şi împărtăşească sentimentele şi gândurile intime. Teama de a se găsi în faţa unei atitudini de respingere blochează dorinţa de a schimba gânduri şi sentimente.

Un al treilea motiv pentru care partenerii nu comunică îşi reprimă exprimarea corectă a gândurilor şi sentimentelor. Acest motiv este în relaţie directă cu respectul de sine.

Dacă eu consider că gândurile şi părerile mele nu au prea mare valoare, de ce să încerc să le împărtăşesc celuilalt? Cine ar fi interesat de părerile mele?

Al patrulea motiv pentru care un cuplu nu reuşeşte să comunice satisfăcător, priveşte eşecurile repetate în încercările făcute pentru a stabili căi de dialog stabile. Dacă, de fiecare dată când unul dintre parteneri încearcă să lege o conversaţie intimă, celălalt schimbă subiectul sau pur şi simplu îi întoarce spatele, comunicarea devine imposibilă.

Modul nostru de a comunica sau de a nu comunica, ne-a fost în general implantat încă din copilărie.

Fiul dvs. A venit cu entuziasm să vă povestească ceva interesant care I s-a întâmplat, şi I-aţi răspuns pe un ton absent, ceva cam aşa: “foarte bine fiule, foarte bine… Dar acuma lasă-mă că citesc ziarul”?

În faţa unei astfel de atitudini un copil înţelege că tatăl sau mama sa a vrut s-I spună în realitate: “ce-ai vrut tu să-mi spui nu are atâta importanţă. Aceste lucruri care-ţi par atât de interesante ţie, pe mine mă lasă indiferentă”.

Astfel, copilul ajunge la convingerea că este de preferat să-şi păstreze pentru sine sentimentele şi emoţiile, sau ceea ce este cel mai rău, să şi le reprime. Ca şi broaştele ţestoase, trebuie doar să scoatem capul din carapace pentru a lua aer de teamă că unul dintre numeroşii prădători care ne înconjoară să nu vină şi să ne atace.

A! bine… ? De ce?

Modul meu de a comunica acela care mi se pare normal şi adecvat, poartă amprenta căminului în care am fost crescut. În timpul copilăriei observăm modul de exprimare a celor mai în vârstă decât noi, tipul de răspunsuri şi de reacţii pe care le au, şi, cu câteva adăugări, îi imităm.

Totuşi, se poate ca modul meu de a lega un dialog intră în conflict cu cel al partenerului meu. Probabil că, în familia noastră divergenţele de opinie se rezolvau cu calm şi seninătate, şi că, în familia partenerului meu, acest lucru era făcut într-un mod vehement… sau viceversa.

Condiţionarea socială

Nu am atins, totuşi, toate modelele noastre de expresie în mediul familial.

Între 5 şi 15 ani, un copil îşi petrece mult timp cu prietenii , şi învaţă să vorbească şi să acţioneze ca ei.

După antropologii Daniel Maltz şi Ruth Borker, băieţii şi fetele se adaptează la mediul social în mod diferit.

Fetele

Fetiţele se joacă cel mai des în două. Când cresc, sunt în relaţii bune cu una sau mai multe prietene intime. Aceste prietenii se constituie

sau se destramă în funcţie de ceea ce fetele comunică una celeilalte. O bună parte din ceea ce îşi împărtăşesc ar putea purta numele de “secrete”. Dacă această informaţie este divulgată, prietenia riscă să fie ruptă; în acest caz, fiecare îşi găseşte o nouă prietenă mai demnă de încredere, căreia să îi împărtăşească noile secrete. Pentru fete, baza prieteniei este împărtăşirea.

Nu este prea frecvent jocul în grup; totuşi, dacă admit o nouă venită, o tratează ca pe o egală, până când apar dificultăţi.

Fetele preferă jocurile de cooperare, şi când această modalitate se schimbă, este posibil ca prietenia lor să se termine.

Băieţii

Băieţii, de partea lor, au obiceiul să se joace în grup.

Ei nu sunt aşa expresivi ca fetele, pentru că, de obicei, acţionează mai mult şi dialoghează mai puţin.

Se admit cu uşurinţă în grup un membru nou, care, odată intrat, va trebui să îşi aibe locul său. Aceasta se face în mai multe moduri: provocări şi “lupte”, glume şi fanfaronade, prin care încearcă să se afirme ca cel mai bun, sau, cel puţin, de o valoare suficientă pentru a aparţine grupului.

Şi când se fac mai mari…

Băieţii şi fetele îşi păstrează aceste atitudini la vârsta adultă, nu înainte de a le fi adâncit în cursul anilor de creştere.

Astfel, femeia când se căsătoreşte, speră să stabilească un dialog intim şi semnificativ cu partenerul său. Majoritatea bărbaţilor, în schimb, nu dovedesc aceeaşi nevoie profundă de a-şi verbaliza emoţiile: şi totuşi, cel mai adesea, ei îşi regretă cercul de prieteni, unde acţiunea era preponderentă.

Pe de altă parte, comunicarea intimă îmbracă o valoare diferită pentru fiecare dintre cei doi. Ea aduce femeii o mare satisfacţie emoţională, dar, în faţa unui subiect confidenţial, bărbatul se poate simţi stânjenit, şi chiar se poate părea că aceasta este o sursă de probleme.

Nu putem vorbi despre un băiat la fel ca despre o fată, şi de asemenea sunt trataţi diferit. Pe măsură ce cresc, aceste modele se adâncesc, şi fiecare dintre cele două sexe ajunge în pragul căsătoriei cu aşteptări diferite în ceea ce priveşte valoarea dialogului (vezi p.72-76).

Fiecare ascultă în modul său, abordează subiectele într-o manieră distinctă, rezolvă problemele plecând de la propria sa scară de valori, şi caută intimitatea prin căi diferite.

Este discutabilă determinarea punctului în care diferenţierile sunt fructul condiţionării sociale. Dar s-a demonstrat că bărbaţii şi femeile au concepţii destul de diferite despre afectivitate. Mai târziu, vom analiza unele dintre aceste divergenţe, şi modul de a rezolva dezacordurile care se ivesc din acestea.

DIFERENŢE GENETICE

"Până de curând, scrie Tim Hacker, se credea că comportamentul bărbatului şi al femeii era determinat de socializare. Mediul era considerat un factor fundamental. Părea absurd să sugerezi că modelele de comportament masculine şi feminine pot fi determinate genetic. Astăzi, totuşi, acest punct de vedere a fost respins, fiindcă cercetătorii în ştiinţe sociale şi naturale au descoperit numeroase dovezi care confirmă diferenţele genetice existente între bărbaţi şi femei".

Ştim astăzi că între a şaisprezecea şi douăzeci şi şasea săptămână de viaţă intr-uterină, creierul fătului suferă un proces de diferenţiere datorat unor cauze hormonale. Din această cauză creierul masculin

funcţionează cu o predominantă analitică, pe când creierul feminin funcţionează într-un mod mai mult intuitiv şi emoţional.

Persoanele adulte de ambele sexe trebuie să folosească ambele emisfere ale creierului lor pentru a trăi din plin şi satisfăcător. Ele trebuie să se combine în proporţii variabile, după fapte şi circumstanţe, logică şi sentimente.

TEMPERAMENTELE

Noi toţi, fiinţe umane suntem o combinaţie de două sau mai multe dintre cele 4 temperamente de bază; în general există unul singur care predomină.

Nici un temperament nu este mai bun decât altul. Diferenţele, dacă nu ajung la extrem şi sunt canalizate adecvat, pot întotdeauna să se arate pozitive, mai ales în cazul unui cuplu.

SANGVINUL

- Expansiv şi exuberant în conversaţie. Vorbeşte tare şi adesea strigă.
- Simte nevoia să vorbească şi să fie centrul atenţiei.
- Tinde spre superficialitate şi exagerare.
- Nu este un bun ascultător: capacitatea de atenţie este limitată, cu o facilitate foarte mare de distracţie.
- Are obiceiul să vorbească înainte să gândească.
- Deciziile sale sunt mai mult fondate pe sentimente de moment, decât pe raţionament analitic.
- Îşi disimulează prea puţin mânia sau indispoziţia, căci este extravertit.
- “Explodează” uşor, dar nu ţine supărarea decât rareori.
- Bucuros, zgomotos, expresiv şi cu o bună dispoziţie agreabilă.

- Cum nu-i lipsesc niciodată cuvintele, este adesea invidiat de persoanele timide.

COLERICUL

- Extravertit, şi acesta vorbeşte mult, dar mai bine gândit decât sangvinul.
- În dialoguri, detestă detaliile, care fac deliciul sangvinilor.
- Au tendinţa să formuleze numeroase întrebări sangvinilor.
- Se concentrează asupra aspectului interesant şi semnificativ al subiectelor.
- Contrar sangvinului, nu manifestă uşor simpatie, şi se poate arăta indiferent la nevoile altora.
- Are capacităţi de lider. Îi este uşor să ia hotărâri pentru el însuşi şi pentru alţii.
- Încăpăţânat, ăi place să domine şi să comande.
- Este intuitiv şi rapid în evaluările şi judecăţile sale. Nu are încredere în analizele teoretice.
- Mereu doreşte să aibe dreptate şi, mulţumită spiritului său ascuţit şi sensului practic, face ca să se întâmple astfel.
- Adesea, obţine victorie în dispute.
- Când se ceartă, este adesea ironic, batjocoritor şi sarcastic.

MELANCOLICUL

- Introvertit. Este greu să ştii ce gândeşte şi ce simte.
- Are încredere în raţionamentul analitic.
- Spiritul său inchizitor îl face abil în evaluarea tuturor aspectelor în fiecare situaţie.
- Va vorbi după ce s-a gândit şi după ce a făcut o analiză meticuloasă.

- În timp ce colericul se plictiseşte de detalii, melancolicului îi plac.
- Poate manifesta diferite stări de spirit care oscilează; uneori este închis, deprimat şi iritabil; în alte momente se arată plin de antren, prietenos şi chiar vorbăreţ.
- Se lasă dominat de sentimente, ceea ce adesea îl împiedică ă facă schimbări emoţionale necesare în viaţa sa.
- Perfecţionist, abil, foarte sensibil.
- Îi este foarte greu să-şi exprime adevăratele sentimente.

FLEGMATICUL

- Vorbeşte cu măsură, calm şi reflexiv. Sec şi tranşant în afirmaţii chiar atunci când glumeşte.
- Se supără uşor.
- Evită confruntările. Deviza sa este: "Orice pentru pace şi linişte."
- Chiar dacă se enervează foarte rar, simte mai multă emoţie decât lasă să se vadă.
- Este măsurat: nu râde prea tare şi nu plânge (ostentativ).
- Expresiile sale faciale sunt greu de interpretat, fiindcă pare imperturbabil. Dă impresia că este distant şi (neemotiv).
- Rămâne distant faţă de tot ce se întâmplă în jurul său, şi furnizează uşor informaţii.
- Are un spirit bine structurat, şi este aplecat spre analiză şi deducţie.
- Stabilitatea sa îl face demn de încredere.
- Simţul umorului destul de rece place unora, dar poate fi dezagreabil pentru partener.
- Este considerat ca demn de încredere şi agreabil, cel puţin cu modul său de a fi calm şi metodic nu irită pe cei care au un temperament mai viu.

Cunoaşterea caracteristicilor fundamentale ale temperamentului partenerului nostru, ca şi al nostru de altfel, nu ajută să înţelegem mai bine felul de a fi şi de a acţiona al fiecăruia. De asemenea, se poate ajunge la o bună înţelegere mutuală, care va duce întotdeauna la o mai bună comunicare, la un ataşament mai puternic, şi la o intimitate mai satisfăcătoare pentru ambii parteneri.

Astfel, la bărbat, domină capacitatea analitică, iar la femeie, capacitatea emoţională. Ambele sunt necesare pentru ca fiecare să se realizeze total, şi ca să poată transmite o scară de valori echilibrată. Este greu să se presupună că femeile sau bărbaţii vor reacţiona întotdeauna cum ar fi de aşteptat în funcţie de sexul lor. Nici unii, nici alţii nu au nevoi emoţionale identice şi nici acelaşi mod de gândire. Dar recunoscând că diferenţele funcţionale ale creierului masculin şi feminin influenţează procesul de comunicare, putem să discernem modul de gândire şi reacţiile celeilalte jumătăţi a umanităţii.

TEMPERAMENTUL

Poate că nu există un factor mai determinant în relaţiile interpersonale, şi deci în comunicarea care le face posibile, decât temperamentul individual.

Teoria temperamentelor a fost elaborată de Hipocrate, celebrul medic grec care a trăit în sec. V î. Hr. El clasifica fiinţele umane în patru categorii: sangvin, coleric, melancolic şi flegmatic (vezi tabelul din cele două pagini precedente).

Cu toate că astăzi există alte clasificări, mai precise poate, elaborate de diverse şcoli de psihologie, aceea a lui Hipocrate ne-a părut

întotdeauna valabilă pentru o lucrare obişnuită cum este cea de faţă, fiindcă se dovedeşte a fi simplă şi practică.

În legătură cu subiectul de care ne ocupăm, trebuie să ţinem cont de faptul că, de exemplu, individul sangvin nu comunică mai bine decât colericul, melancolicul sau flegmaticul. Pur şi simplu, modelele lor de comunicare sunt diferite.

Pe de altă parte, trebuie să ştim că nimeni nu are un temperament "pur", ci suntem un amestec din cele 4. Firesc, există întotdeauna unul care predomină la fiecare individ, şi celelalte 3 fac parte de asemenea din fiinţa noastră, la diferite nivele, dar în mod secundar.

Temperamentul este determinat de către moştenirea genetică. El nu poate, deci, să fie schimbat, ci mai degrabă canalizat într-o manieră pozitivă.

O BUNĂ COMUNICARE

Consensul în subiectele problematice, satisfacerea nevoilor sufleteşti, înţelegerea mutuală, satisfacerea nevoilor sufleteşti, înţelegerea mutuală, satisfacţia psihoafectivă şi sexuală, stabilirea obiectivelor comune, dezvoltarea intimităţii şi unităţii nu pot fi atinse decât prin nişte canale bune de comunicare şi printr-o metodă bună care permite folosirea din plin a acestor canale.

Modurile ineficiente de comunicare fac în aşa fel încât cuplul să interpreteze greşit motivele, să nu-şi satisfacă nevoile mutuale, să nu rezolve problemele, datorită obiceiurilor stabilite şi resentimentului acumulat.

Numeroase persoane sunt de neînduplecat în ceea ce priveşte obişnuinţele lor personale de a comunica, obişnuinţe neadecvate şi ineficiente şi li se pare că sunt incapabili să amelioreze această situaţie.

Multe dintre aceste persoane comunică ineficient, superficial şi chiar fără valoare, şi nu se gândesc la o schimbare.

Totuşi, 50% dintre femei şi 38% dintre bărbaţi în ancheta pe care am făcut-o afirmă că nu încetează cu încercările pentru ameliorarea comunicării în cuplul lor.

Există deci o dorinţă de a reuşi, dar sunt ignorate metodele necesare pentru a învinge obiceiurile negative şi de a le înlocui cu altele mai adecvate.

Care sunt schimbările concrete pe care trebuie să le fac pentru a îmi atinge obiectivul: o comunicare mai eficientă?

Obiectivul aceste cărţi este precis: să vă stimuleze gândurile pentru a putea sesiza procesele comunicării.

Cunoscând mai bine modelele pe care dv. Şi partenerul dv. Le folosişi, puteţi evita obişnuinţele capcane care afectează mii de persoane şi pot fi ameliorate în mod considerabil, posibilităţile de a învăţa comunicarea la nivele noi şi mai profunde şi vă puteţi înţelege mai bine partenerul.

Din această cauză este nevoie să puneţi în practică metodele şi tehnicile pe care vi le propunem, până când ele vor face parte integrantă din modul dv. De viaţă.

Abia atunci când aceste noi obişnuinţe se vor manifesta automat, veţi putea vedea producându-se schimbări pozitive în relaţiile dv. interpersonale.

Alegeţi-vă ca obiectiv concret şi definit ameliorarea modului de comunicare. Luptaţi pentru aceasta, fie că (sau nu aveţi chef). Şi chiar dacă partenerul dv. nu acceptă sau nu doreşte, urmaţi aceste principii:

Nu cedaţi dorinţei de a vă lamenta, de a vă inhiba sau de a vă respinge partenerul, dacă nu vedeţi rezultate imediate.

Dacă, într-adevăr, vreţi să vă îmbunătăţiţi comunicarea, veţi fi motivat pentru învăţarea modului de a o face în aşa fel încât schimbările necesare să se producă.

Trebuie să daţi prioritate acestui lucru, căci vă va permite să atingeţi succesul în relaţiile interpersonale în general, şi, în particular, în relaţiile de cuplu.

Amintiţi-vă de acea broscuţă, care, încercând să treacă un drum, a căzut într-o adâncitură făcută de roţile unui camion. Sărăcuţa broască sărea zadarnic fiindcă pereţii de pământ o ţineau jos. Unii dintre prietenii ei, care treceau pe acolo o încurajau să iasă din groapă. Broscuţa a exclamat descurajată: "Nu pot! Am încercat de multe ori şi nu reuşesc".

Prietenele o tot încurajau, dar broscuţa a obosit tot încercând să iasă fără rezultat.

Tot în aceeaşi zi, mai târziu, ele au întâlnit-o la marginea râului sărind bucuroasă.

"Credeam că ai rămas prinsă în groapa de pe drum pentru totdeauna. Ce ai făcut să ieşi? " au întrebat ele foarte curioase.

"Nu am putut să fac decât să ies, a răspuns broscuţa. Venea un camion".

La ce bun să aşteptăm apropierea unui "camion" ca să pună în pericol relaţia mea conjugală şi să o distrugă pentru ca să mă pun pe treabă în vederea schimbărilor de care este nevoie?

CAPITOLUL 2

ATAŞAMENTUL

A fi căsătoriţi şi a fi ataşaţi unul de celălalt sunt două lucruri foarte distincte. Numeroase cupluri căsătorite ale căror legături nu sunt solide, au fost compromise sau sunt în curs de a se destrăma.

Orice criză oricât de mică şi lipsită de importanţă poate despărţi un cuplu ale cărui legături nu sunt solide. În schimb, un cuplu foarte unit va putea să depăşească toate crizele.

Legătura cu noul-născut.

Când o răţuşcă iese din ou, se ataşează pe primul obiect în mişcare pe care îl zăreşte. În mod normal este mama sa, dar dacă luăm raţa din cuib, noul-născut se va ataşa de primul obiect care mişcă.

Este posibil ca dv. să fi căzut într-o “groapă” pe drum, dar puteţi să ieşiţi dacă găsiţi motivaţia dv.

Şi atenţie! Nu există un moment mai potrivit decât acum pentru a lua hotărârea să mergem pe drumul îndreptării!

Această anchetă asupra comunicării în cuplu a fost realizată cu participarea a aproximativ 500 de persoane, la seminariile pe care le-am ţinut în legătură cu orientarea conjugală. Printre ei, 350)149 bărbaţi, 201 femei) au răspuns întrebărilor chestionarului. Răspunsurile sunt reprezentative pentru populaţia nord-americană, din punct de vedere al nivelului cultural, social şi al originii etnice. Cele 112 întrebări ale chestionarului mi-au furnizat informaţii multiple, care mi-au folosit foarte mult în redactarea acestei cărţi.

Cercetătorii au demonstrat că o răţuşcă se ataşează uşor de o minge albastră care este legată cu o aţă şi mişcată prin faţa ei. După o săptămână în care se face această experienţă, răţuşca merge tot după minge ca să fie "mama" sa.

S-a dovedit că, la fiinţele umane, are loc un proces asemănător.

Conform celor spuse de Klaus şi Kennel, este nevoie de 15 minute de contact fizic direct, între mamă şi copil (acesta poate fi cu tatăl său sau cu oricare altă persoană), în cursul celor 3 ore imediat după naştere, pentru a stabili o legătură de o intensitate maximă.

Comparând copiii care nu au fost lângă mama lor în primele trei ore de după naştere cu cei care au fost, s-a observat că la sfârşitul primelor luni de viaţă, primii plâng mai mult, iar ceilalţi nu prezintă alte tulburări diverse de caracter.

Contactul vizual şi auditiv.

Nou-născuţii pot să întoarcă capul şi să urmărească cu privirea o persoană în mişcare. Ei sunt chiar capabili să imite anumite expresii faciale, cum ar fi să scoată limba. Această capacitate dispare după câteva ore, şi bebeluşul o capătă din nou câteva săptămâni mai târziu.

Mamele folosesc instinctiv un ton al vocii deosebit atunci când vorbesc micuţilor lor, şi bebeluşii reacţionează la aceste sunete. Mama şi micuţul începe foarte curând să recunoască vocea mamei sale.

Contactul tactiv.

Ritualurile contactului luat în braţe, mângâiat, luat de mânuţă si sărutat. Toate acestea sunt necesare tot timpul vieţii, dar niciodată mai mult ca în cursul procesului de ataşament.

În 1915, Dr. Henry Chapin publica o informaţie despre 10 orfelinate nord-americane în care muriseră aproape toţi copiii sub 2 ani. Aceste instituţii nu dispuneau de personal suficient, iar angajaţii care trebuiau să aibe grijă de copii erau supraîncărcaţi cu munca. În absenţa contactului vizual adecvat, a legăturii auditive, contactului fizic, copiii prezentau o întârziere în creştere, se îmbolnăveau grav şi mureau în cele din urmă. O alimentare corectă şi o igienă adecvată se dovedeau insuficiente.

Experţii recomandă chiar şi tatălui să îşi scoată cămaşa în timpul procesului de ataşament cu copilul său, pentru a creşte la maxim contactul fizic direct. Toate mamele fac acest lucru în mod natural când îşi alăptează bebeluşii.

În cultura noastră, sărutul este o formă de legătură tactilă de primă importanţă. Cu excepţia persoanelor care suferă de o boală contagioasă, nici un copil nu trebuie privat de privilegiul de a fi îmbrăţişat, sărutat şi mângâiat.

Mirosul este deasemenea un factor de ataşament. Fiecare mamă şi fiecare tată posedă un miros caracteristic care ăl leagă de copilul său. Îngrijitoarele experimentate pot calma un bebeluş agitat punând lângă el un obiect de îmbrăcăminte al tatălui sau al mamei.

Ataşamentul şi intimitatea

Zoologul Desmond Morris se pare că a fost primul care a menţionat conceptul de ataşament în cadrul cuplului, dar Dr. Donald Jay este cel de la care am înţeles importanţa ataşamentului conjugal.

Ataşamentul este această atracţie unică care există între două persoane care se iubesc, şi care merge dincolo de atracţia fizică. El include componente de ordin afectiv şi emoţional, fizic, spiritual şi intelectual.

Ataşamentul nu constă doar în fuziunea a două individualităţi separate şi diferite, ci deasemenea în fuziunea mentalităţilor respective, personalităţilor şi ideilor lor. Două fiinţe diferite, care trăiesc separat, împărtăşesc doar valori obiective. Speranţele, visele şi aşteptările lor se întâlnesc pentru a constitui o unitate.

Ataşamentul nu este rezervat oamenilor tineri şi frumoşi. Acest proces poate avea loc la orice vârstă. De fiecare dată când un bărbat şi o femeie se îndrăgostesc sau se iubesc din nou, procesul de ataşament se pune în funcţiune.

Ataşamentul conjugal este un proces gradat, chiar dacă dă impresia că se produce rapid. Am auzit la anumite cupluri: “Pentru noi a fost dragoste la prima vedere”.

În acest caz nu se poate vorbi de dragoste, ci de o forţă de atracţie, interpretată apoi ca dragoste. Procesul de dragoste şi ataşament se dovedeşte, în realitate, destul de lung şi laborios.

Este imposibil să te “uneşti” instantaneu cu o persoană de sex opus. O primă întâlnire poate trezi interesul şi poate face ca procesul să înceapă, dar ataşamentul în cuplu cere un contact mutual care creşte în frecvenţă şi intensitate.

CELE 12 ETAPE ALE ATAŞAMENTULUI ÎN CADRUL UNUI CUPLU

Desmond Morris, în cartea sa “Intimate Behaviour” (“Comportamentul intim”), observă că, în cultura occidentală, procesul de ataşament se derulează în general în 12 etape sau faze, pe care le expunem în paginile ce urmează, cu adaptările şi comentariile care ni s-au părut necesare.

Etapa iniţială

Primele trei etape se derulează rapid în general şi nu sunt întotdeauna conştientizate. Multe rupturi se datorează chiar faptului că aceste etape au fost sărite.

1. Contactul vizual şi corporal. “Prima vedere” permite perceperea caracteristicilor fizice ale celuilalt. Statură, aspect, vârstă, modul în care se îmbracă, şi situarea imediată pe o scară personală de interes.

2. Contactul vizual mutual. Când privirile se întâlnesc, inima bate mai repede, se resimte o tulburare momentană şi privirea se îndreaptă într-o altă direcţie.

În schimb, când contactul vizual se produce între două persoane care au dezvoltat legături afective, privirea este susţinută şi însoţită de gesturi de recunoştinţă şi afecţiune.

Trebuie remarcat că la acest nivel contactul vizual este scurt. Totuşi, când un cuplu suferă de conflicte grave, partenerii nu se mai privesc în ochi aproape deloc atunci când îşi vorbesc.

2. Contactul prin schimb verbal.

Fiecare partener poate învăţa multe lucruri despre celălalt în cursul acestei faze, despre părerile sale, despre cum îşi petrece timpul, despre hobby-uri, idei, gusturi şi aversiuni., speranţe şi iluzii. Un cuplu ar trebui să-şi petreacă mul timp la acest nivel pentru a-şi verifica gradul de compatibilitate.

Când legăturile cuplului s-au deteriorat grav, contactul vizual direct este rar şi comunicarea săracă. În general, nu există decât relaţii sexuale sporadice, care unesc două corpuri fără satisfacţie afectivă.

Contact fizic preliminar.

Cu cât cuplul petrece mai mult timp conversând, contactul vizual rămâne limitat. În cursul celor trei etape următoare pot exista îmbrăţişări ocazionale şi săruturi superficiale. Îmbrăţişările prelungite şi sărutările profunde precipită procesul de ataşament, ceea ce antrenează răspunsuri erotice premature.

3. Contactul mână-mână.

Este aproape întotdeauna ocazional: a strânge mâna, a atinge mâna din greşeală, a ajuta o femeie să îşi pună haina sau să coboare din maşină. Dacă femeia încearcă să evite contactul sau pare jenată de a fi atinsă,

bărbatul va înţelege că nu trebuie să o facă din nou. În schimb, dacă gesturile sale de ajutor sau protecţie sunt acceptate din toată inima, ei vor putea atât unul cât şi celălalt să se ia de mână din când în când, şi, în cele din urmă să rămână mai mult timp de mână.

4. Contactul braţ-umăr.

Aici se atinge o nouă etapă în intimitate. Actul de a-şi pune braţul pe umăr indică posesia şi/sau apartenenţa. El semnifică mai mult decât faptul de a se ţine de mână. Relaţia continuă cu un contact vizual limitat şi un dialog destul de puţin abundent dar cu un mai mare contact corporal.

5. Contactul braţ-talie.

La această etapă se produce o tranziţie. Braţul în jurul taliei indică faptul că o persoană este în posesie (sau că dăruieşte) o parte mai mare a corpului. În general, partenerii îşi pun braţele în formă de X pe spate şi trunchiurile le sunt strâns unite. Acest gest manifestă un interes amoros, dat fiind faptul că un bărbat nu ar face acelaşi lucru cu un alt bărbat. Să remarcăm că mâinile se găsesc mai aproape de regiunea genitală decât în alte etape anterioare, ceea ce constituie o evoluţie semnificativă.

Acesta este momentul când se face un examen comparativ al valorilor, al scopurilor, şi a credinţelor fiecăruia, pentru a vedea dacă obiectivele lor pot în mod real să devină convergente. Ei trebuie să vorbească fără rezerve despre ceea ce fiecare aşteaptă de celălalt în viitor, şi să vadă dacă se cred capabil să satisfacă aceste aşteptări. Ei trebuie să verifice dacă fiecare dintre ei va putea, în compania celuilalt să-şi dezvolte propriile talente şi să îşi păstreze individualitatea.

Ei trebuie să privească aceste probleme - ca şi alte lucruri – cu seriozitate, căci vor trebui să ia o decizie în ceea ce priveşte viitorul relaţiei lor. Ei dispun deja de suficiente criterii de judecată pentru a-şi

evalua compatibilitatea. Dacă au îndoieli sau rezerve asupra unui lucru oarecare din relaţia lor, atunci pentru ei, acesta este momentul de a o întrerupe. S-ar putea să rămână cu dureroase cicatrici emoţionale, mai ales dacă amândoi sunt suficient de maturi şi raţionali. Dacă ei nu văd impedimente şi se înţeleg bine, formarea ataşamentului lor de cuplu va continua să se dezvolte.

Etapa corporală frontală.

6. Contactul bucal-mutual.

La această etapă au loc trei feluri de contacte: apropierea feţei, sărutări profunde şi contact vizual prelungit. Poziţia corpurilor este de la lateral la frontal. Contactul corporal strâns adăugat la sărutări profunde produce senzaţii erotice intense, în special când aceste activităţi se repetă sau se prelungesc. Atunci cuplul trebuie să dea dovadă de o fermă stăpânire de sine, datorită faptului că poziţia şi acţiunea trezesc rapid erotismul.

Cu toate că persoanele se găsesc încă la o anume distanţă de contactul genital, dorinţa sexuală este activată şi se converteşte într-un element pe care fiecare cuplu trebuie să-l ia în considerare. Când momentele sărutului se prelungesc, dialogul se diminuează. Deci se înţelege de ce compatibilitatea şi calitatea relaţiei trebuie să fie stabilită deja înainte de etapa 6. Dacă cuplul a consacrat timp să discute despre toate problemele legate de relaţie, şi a pus baze corecte, acum este posibil să comunice în profunzime şi fără rezerve cu mai puţine cuvinte. Contactul vizual-mutual devine mai prelungit şi mai intens. Partenerii îşi vorbesc mai puţin şi se privesc mai mult.

Plecând de la acest moment, cuplurile de logodnici trebuie să fie moderate în manifestarea fizică a dragostei lor, dacă nu vor să meargă prea departe în intimitate.

7. Contactul mână-faţă.

La această etapă, partenerii îşi folosesc mâna pentru a mângâia şi a atinge faţa celeilalte persoane în timp ce se îmbrăţişează sau când discută. Acest gest intim de a atinge sau de a mângâia faţa este rezervat celor care şi-au câştigat dreptul să o facă. În alţi termeni un grad ridicat de încredere s-a dezvoltat între ei, dat fiind faptul că puţine persoane, cu excepţia coafezei, dentistului, sau membrilor familiei, au dreptul să aibe acces la faţa sau capul cuiva. Acest act descoperă o intimitate sentimentală. Imaginea unui îndrăgostit care îşi trece mâna prin părul iubitei sale este o scenă emoţionantă. Este o dovadă clară de legătură afectivă profundă şi solidă şi o marcă de încredere reciprocă.

8. Contactul mână-corp.

La această etapă mâinile explorează corpul. Mângâierea sânilor este important pentru bărbat. Mângâierile intime se fac cel mai adesea peste îmbrăcăminte sau de asemenea, direct. Ele devin repede mai intense şi mai frecvente, şi implicit devine mai dificil pentru cuplu să întrerupă momentele de mângâiere pentru a nu ajunge la actul sexual.

……..

……..Trad. imag. P. 28.

Puţini oameni îndrăznesc să se atingă mutual la nivelul capului, mai puţin cei îndrăgostiţi sau membrii aceleiaşi familii. Astfel, acest gest dovedeşte intimitatea emoţională şi semnalează prezenţa unei legături profunde de prietenie, de dragoste şi de atenţie pentru celălalt.

Etapa finală: intimitatea fizică.

9. Contactul gură-piept.

Această etapă de intimitate priveşte în mod special sânii femeii. Acest contact presupune depăşirea ultimei bariere de intimitate sexuală şi afectivă. Cuplul nu este atunci interesat doar de plăcere şi excitaţie erotică, ci doreşte îndeplinirea actului sexual. Va fi extrem de dificil pentru majoritatea cuplurilor să se oprească aici.

10. Contactul manual-genital.

Explorarea corpului urmează acum până la a include părţile genitale. Cuplul practică intens mângâierile intime şi experimentează repetat o intensă excitaţie erotică. Un mare număr de cupluri practică stimularea mutuală până la orgasm. Unele cupluri care se formează ocazional, fără ataşament afectiv ajung până în acest punct şi nu continuă până la actul sexual, în dorinţa de a păstra intimitatea genitală pentru căsătorie. Dar este vorba de un raţionament greşit, dat fiind faptul că după dicţionar, o persoană virgină este o persoană care şi-a păstrat castitatea şi puritatea. Deci, după această definiţie cei care practică mângâierile erotice au depăşit în realitatea frontiera virginităţii. În plus, aceste practici pot dezvolta un complex. Dacă la acest nivel de ataşament apare o obsesie sau o preocupare exagerată privind acest tip de activitate erotică, se poate ca partenerii să capete obiceiuri rele, care în viitor, vor fi un obstacol împiedicându-i să atingă satisfacţia în relaţiile intime complete.

11. Contactul genital complet.

Procesul de ataşament al cuplului se completează prin actul sexual. Poate interveni o sarcină, cu începerea unui nou ciclu familial, care presupune naşterea şi ataşamentul de copil. Legătura conjugală completă se stabileşte trecând prin aceste 12 etape care culminează cu actul sexual. Ca obiectiv final, aceasta semnifică mai mult decât plăcerea erotică. În cazul

cuplurilor căsătorite, trecerea prin aceste etape ar trebui să facă parte integrantă din viaţa cotidiană.

ATAŞAMENT PARŢIAL SAU ERONAT

Accelerare sau omitere a etapelor.

Desmond Morris, remarcă faptul că atunci când este alterată secvenţa celor 12 etape ale procesului de ataşament al cuplului, formarea legăturilor este afectată din diferite motive:

1. Omiterea. Când etapele sunt omise sau când nu le este consacrat suficient timp legătura slăbeşte şi tinde să se rupă. Aceasta se produce pentru că cuplul nu a petrecut suficient timp analizând problemele esenţiale de bază – credinţe, valori şi obiective – înainte de a începe activităţile sexuale premaritale. Odată ce cuplul a pus în mişcare erotismul, a uitat celelalte subiecte care pot să le cimenteze relaţia sentimentală. Procesul de ataşament al cuplului sau construirea unei relaţii interpersonală care va dura toată viaţa, trebuie să se facă în mod progresiv în cursul primelor 6 etape căci în caz contrar va rezulta un mariaj fragil.
2. Accelerarea. Când un cuplu se separă, în general, fiecare are tendinţa să scurteze sau să omită etapele cu noul partener sau noua partenеră. De exemplu, Olivier şi Eliane erau obişnuiţi să consacre timpul mângâierilor erotice (etapa 9) fără să ajungă niciodată la actul sexual, ei s-au obişnuit cu acest nivel de excitaţie erotică. După câteva săptămâni, Olivier a rupt relaţia sa cu Eliane şi a căutat alt partener. A încercat imediat să o aducă la nivelul de ataşament nr. 9 (contact erotic), dat fiind faptul că se obişnuise la acest nivel de excitaţie sexuală. Eliane de partea sa, şi-a găsit un alt partener, dar a crezut că şi-a pierdut capacitatea de seducţie, datorită faptului că el nu avea faţă de ea atenţii erotice. Ea îl incită ca să o mângâie într-un mod intim

pentru că altfel nu simte că o iubeşte. Nici Olivier, nici Eliane, nu consacră timp, în aceste relaţii recent începute să-şi cunoască în mod real partenerul.

AVENTURILE AMOROASE

Ataşamentul între un bărbat şi o femeie se poate produce cu sau fără intimitate genitală. Şi, cu toate că există tendinţa de a grupa toate aventurile amoroase sub acelaşi nume, există trei categorii diferite.

Aventura sentimentală

Cuplul simte o atracţie mutuală, dar nu ajunge la contactul sexual. Răul care rezultă din aceasta pentru persoanele în cauză nu se vede, dar nu trebuie subestimat.

Aventura erotică.

Cuplul întreţine relaţii sexuale ocazionale, fără intimitate sentimentală. Adesea, cei care recurg la acest gen de aventuri sunt sătui de relaţiile lor conjugale; ei nu ştiu sau nu vor să facă un efort necesar pentru a reda în vitalitatea relaţiilor din cuplul lor legitim.

Aventura sentimentală şi sexuală.

Cele două aventuri anterioare se termină în general cu timpul, dar aceasta antrenează un dublu ataşament (vezi pagina următoare), care va provoca inevitabil crize şi conflicte lăsând lăsând în urmă: suferinţă, decepţii,

probleme de bani, şi mai ales profunde răni psiho-afective, care, în numeroase cazuri se dovedesc de nevindecat pentru toate persoanele în cauză şi pentru copiii lor.

---

3. Presiunea.

Cel care a practicat relaţii sexuale va avea tendinţa să facă presiuni asupra noului partener sentimental, pentru a avea relaţii sexuale cât mai curând posibil. Acest lucru are acelaşi sens cu ceea ce a fost spus la punctul precedent. O persoană obişnuită la nivelul excitaţiei erotice necesară pentru a avea relaţii intime complete va găsi dificil să oprească procesul şi să se oprească la etapa 9 (mângâieri erotice). Aceasta constituie o problemă serioasă pentru persoanele singure care au fost deja căsătorite. Aceasta explică, poate, procentul ridicat de divorţuri în grupul celor care se căsătoresc pentru a doua sau a treia oară. Donald Joy confirmă acest lucru în studiile sale, ajungând la concluzia că un ataşament defectuos al cuplului este adevăratul motiv care explică procentul ridicat de divorţuri în majoritatea ţărilor occidentale.

Trebuie să se ţină cont de faptul că, etapele care duc la intimitate sunt previzibile şi progresive. În cursul acestui proces apare o serie de semne care ne indică momentul când dragostea începe să se dezvolte.

Este important de asemenea, să ne gândim la importanţa cunoaşterii tuturor acestor lucruri, şi la informarea corectă a adolescenţilor şi tinerilor, pentru a-i ajuta să evite greşelile comise în tinereţe de cei care sunt adulţi astăzi.

Dublul ataşament înmulţeşte problemele.

Dublul ataşament, adică adulterul, poate să apară dintr-odată dintr-o simplă relaţie de prietenie între un bărbat şi o femeie între care a existat suficient timp, încredere şi familiaritate pentru a se crea ataşamentul. Respectul este fundamental în relaţiile de prietenie sau de lucru, dacă nu vrem ca acestea să se deterioreze sau să se degenereze.

Instinctele de ataşament ale cuplului sunt activate de fiecare dată când apare ocazia de a menţine un contact vizual prelungit.

Când un bărbat şi o femeie ajung la un anumit grad de intimitate, sentimentele de empatie sau de compasiune se declanşează uşor dorinţa sexuală.

După câtva timp, cu toate că emoţiile sunt controlate cu multă grijă, două persoane care nu aveau intenţia să se îndrăgostească pot termina prin a se ataşa sentimental.

O situaţie tipică la acest gen de problemă este aceea când cineva recurge la o a treia persoană de sex opus pentru a căuta o soluţie la problemele sale emoţionale sau afective.

Astfel se dezvoltă legăturile de încredere şi de intimitate. Oricine poate fi astfel expus la căderi erotico-sentimentale când dă atenţie confidenţelor unei alte persoane.

Ataşamentul adulter începe în numeroase cazuri la locul de muncă, unde sunt petrecute multe ore în fiecare zi şi există interese comune.

Prevenirea.

Anumite condiţii favorizează formarea legăturilor extraconjugale. Este bine să fie cunoscute pentru a le putea elimina la timp.

1. Separarea.

În cazul unui cuplu foarte unit, separările scurte nu afectează legătura. Totuşi, absenţele repetate sau prelungite pun sub tensiune legăturile mai solide. Una dintre prietenele mele m-a întrebat într-o zi dacă mi se pare de dorit ca soţul ei să accepte un loc de muncă mai bine plătit într-un oraş îndepărtat. Ea nu dorea să-şi abandoneze propriul loc de muncă. Soţul ar fi venit acasă în fiecare vineri seară şi ar fi plecat luni foarte devreme. Legătura lor ar fi devenit "un mariaj de week-end". I-am sfătuit să nu accepte acest nou loc de muncă. Singurătatea ne face vulnerabili din punct de vedere emoţional în contact cu alte persoane.

2. Tensiunile.

Tensiunile cotidiene ale vieţii, care ne afectează pe toţi pot slăbi legăturile afective. Aceste tensiuni pot fi ocazionate de muncă, de situaţia economică, de excesul de activitate, de o boală, de un fiu adolescent rebel sau de o multitudine de alte probleme. Epuizarea rezultată dintr-un stres intens şi prelungit poate atenua dorinţa sexuală. Când se produce acest lucru, legătura conjugală riscă în mod serios să se rupă. Dacă apare pe scenă ceva care să distragă continuu atenţia, poate să dispară interesul pentru sex, şi să se stabilească relativ uşor un ataşament adulter, ca înlocuitor al relaţiei legitime slăbite.

3. Depresia.

Stările depresive care sunt rezultate dintr-un divorţ, dintr-un deces sau dintr-un abandon al căminului trebuie să fie depăşite înainte de a se începe o nouă relaţie afectivă cu o persoană de sex opus. Uneori persoanele divorţate sau care au trecut prin încercarea morţii partenerului, se precipită în relaţii sentimentale succesive pentru a încerca să recapete echilibrul emoţional pierdut. Durerea profundă îl face pe cel care o

suportă mai vulnerabil şi cu tendinţa de a se lansa rapid spre noi relaţii afective. Se recomandă o perioadă de recuperare de cel puţin doi ani după un divorţ, un deces sau o separare, pentru a recăpăta stabilitatea emoţională. Şi apoi, este bine ca să consacrăm încă doi ani pentru stabilirea lentă dar sigură a legăturilor de cuplu în noua relaţie afectivă.

Partenerii care comit adulter nu sunt neapărat oameni neserioşi. Un partener care a stabilit legături de cuplu solide se poate lăsa atras spre o altă legătură. Dar aceste relaţii nu sunt întotdeauna superficiale, căci aceeaşi afecţiune care există în relaţia legitimă se extinde asupra noului partener sau partenere.

Aceasta nu înseamnă că mariajul este distrus. Legătura cuplului originar a fost supusă la o tensiune puternică, dar dintotdeauna există speranţe pentru acest cuplu, dacă partea vinovată manifestă un regret sincer pentru ceea ce s-a întâmplat şi pentru slăbirea relaţiei sale de cuplu. Căsnicia moare doar atunci când nu se exprimă tristeţe pentru ceea ce s-a întâmplat, sau când este vorba doar despre ceva superficial. Este posibil ca legăturile de cuplu stricate să fie reparate când partenerii se hotărăsc să lupte împreună pentru a ajunge la aceasta în loc de a recurge la separare sau la divorţ.

Ataşament durabil.

Ce trebuie să facem pentru a păstra o legătură conjugală puternică? Este posibil să fie reparată legătura care a fost slăbită sau chiar ruptă? Să vedem câteva principii esenţiale:

1. Comunicarea verbală.

Numeroase cupluri eşuează datorită incapacităţii de a comunica. Este una dintre caracteristicile cel mai uşor de identificat într-o relaţie conjugală deteriorată. Când un cuplu adoptă formula “discursului” în loc de dialog, se poate ca fiecare să vorbească suficient, dar în realitate nu se

comunică nimic. Relaţia poate fi dominată de o luptă teribilă pentru întâietate, însoţită de acuzaţii, critici, şi chiar umilinţe în momentele de tensiune. Numeroase cupluri comunică prin intermediul acestor procedee distructive, pur şi simplu pentru că nu au învăţat alte metode de comunicare. Ei merg pe drumul pe care şi l-au făcut singuri, şi se simt inutili şi izolaţi. Partenerii foarte uniţi în schimb sunt cei care au învăţat să ţină deschise canalele de comunicare. Ei ascultă cu respect şi acceptă toate sentimentele şi reacţiile emoţionale ale celuilalt, chiar atunci când nu sunt de acord cu ele. Amândoi se simt liberi să-l întrerupă pe celălalt în anumite ocazii fără teama că acesta s-ar simţi deranjat. Nu sunt întotdeauna completate frazele, dar cel ce receptează mesajul le înţelege. Amândoi experimentează bucuria de a asculta întâmplările povestite de celălalt. Ei comunică atât în momentele de bucurie cât şi în cele de tristeţe. Mai mult decât comunicarea verbală, se stabileşte destul de adesea o comunicare prin semne, care au fost învăţate cu timpul şi pe care doar partenerii ştiu să le decodifice. Un gest, o privire, un zâmbet… poate semnifica o multitudine de fraze, dar fără să diminueze necesitatea şi importanţa comunicării verbale. Cum? Aceşti parteneri comunică liber între ei şi se simt liberi să exprime ceea ce gândesc şi ceea ce simt, ei fac împreună o adevărată echipă pentru tot ceea ce priveşte bunul mers al căminului şi al familiei, astfel economisesc timp şi energie. Când se ajunge la un conflict, ei îl înfruntă într-o manieră constructivă, şi îl rezolvă într-o manieră satisfăcătoare pentru amândoi.

2. A se privi cu afecţiune.

Unele cupluri nu se privesc niciodată în ochi, din lipsă de timp, neglijenţă sau pierderea interesului. Contactul vizual se diminuează când există ceva de ascuns. Este greu să priveşti pe cineva în ochi şi să-ţi susţii privirea când există ceva înşelător sau o disimulare din partea unuia sau

ambilor. Privirea posedă o mare putere de comunicare. Într-o cofetărie sau într-un restaurant, se pot distinge relaţii uşor, cuplurile căsătorite şi cuplurile de logodnici. Logodnicii se privesc în ochi cu multă afecţiune. Mănâncă încet, între priviri zâmbete şi dialoguri. De asemenea, ei se iau de mână. În schimb, cuplurile căsătorite manifestă în general distanţă. Privirea în acest caz se întoarce spre meniu, farfurii, pereţi sau alte elemente de cadru, dar aceste persoane se privesc în ochi foarte puţin. Toate cuplurile trebuie să-şi petreacă timp comunicând cu privirea, dar mai ales atunci când trec printr-o criză.

3. Contactul fizic direct.

Copiii care duc lipsă de manifestări fizice de afecţiune devin în general adulţi care suferă de tulburări emoţionale. Contactul fizic se arată a fi indispensabil pentru bunăstarea psihică. Adulţii nu sunt foarte diferiţi de copii în ceea ce priveşte contactul fizic. Toţi avem nevoi profunde de contact fizic direct şi afectuos şi de intimitatea care decurge din aceasta. Adulţii au mai multă nevoie de mângâieri decât de relaţii sexuale. Unele persoane insistă asupra faptului că nu le place să fie atinse: ele cred că nu au nevoie de aceasta şi chiar îi deranjează. Astfel de reacţii au în general la origine o traumă din copilărie sau o relaţie conjugală în care s-au ridicat bariere afective pentru a se izola de ofense reale sau imaginare. Dar chiar cuplul cel mai distant poate într-un timp relativ scurt, să experimenteze o schimbare importantă în ceea ce priveşte interacţiunile sale dacă practică simpla metodă a mângâierilor afectuoase. Partenerii pot să se ia de mână când merg pe stradă sau când călătoresc cu maşina; să se mângâie tandru din când în când; să se apropie unul de altul în timpul nopţii fără intenţii erotice; să se aşeze unul lângă celălalt pentru a se uita

la televizor; să se salute printr-o îmbrăţişare şi un sărut după ce au fost despărţiţi; să se atingă afectuos când se întâlnesc prin casă. Femeile dovedesc o nevoie deosebită de a fi luate în braţe fără intenţie erotică. Să fie luate în braţe în afara dormitorului le aduce o mare satisfacţie emoţională. O femeie care asociază fiecare mângâiere cu un act sexual va începe să se simtă ofensată. Shere Hite, în faimosul său studiu despre sexualitatea feminină arată că şi femeile care nu experimentează orgasmul în timpul relaţiilor intime apreciază într-un mod semnificativ actul sexual. Din ce motiv? Pentru că senzaţia de intimitate adică mângâierile şi apropierea fizică pe care le simt sunt pentru ele extrem de mulţumitoare.

O comunicare eficace, privirea şi contactul fizic practicate în mod regulat vor suscita sentimentele de tandreţe, de satisfacţie personală şi siguranţă emoţională. Formarea legăturilor de cuplu necesită investirea de mult timp şi efort.

Logodnicii se comportă ca nişte persoane care se iubesc. Şi persoanele căsătorite trebuie de asemenea să acţioneze a nişte îndrăgostiţi, parcurgând sau repetând etapele de ataşament, pentru a-şi înnoi sau pentru a-şi afirma mutual dragostea. În acest mod, legătura rămâne stabilită ferm şi se ameliorează cu timpul. Tandreţea mutuală şi atracţia reciprocă vor lega sentimental şi afectiv pe cei doi parteneri într-o aventură permanentă.

Trad. Imag. P. 35

Cuplurile căsătorite trebuie să se comporte ca nişte îndrăgostiţi, înoindu-şi şi reafirmându-şi dragostea unul pentru celălalt. Astfel se va dezvolta o prietenie şi o puternică atracţie mutuală care vor menţine cuplul unit în dragoste de-a lungul aventurii căsătoriei.

Trad. Imag. P. 34

Contactul fizic cu partenerul poate fi cel mai bun remediu în cazul rănilor cauzate de ceartă, ostilitate şi atitudini negative.

"Cât de bine e să te întorci acasă … când tu eşti acolo."

Unele persoane estimează că plecările şi sosirile obişnuite sunt fără importanţă, pentru că nu-şi dau seama de faptul că în fiecare zi facem impresii durabile asupra partenerului; acestea influenţează relaţiile noastre de-a lungul întregii zile şi în zilele următoare. Fiind conştient de sensul saluturilor cotidiene, de rămas bun sau de bun venit, şi de timpul pe care fiecare îl petrece în fiecare zi acasă, un cuplu îşi poate consolida relaţia, şi să-şi dea seama cât de bine este să fie uniţi în faţa vieţii.

Amabil şi pozitiv.

Să ne întoarcem acasă cu ideea de a descărca toate indispoziţiile noastre din timpul zilei asupra partenerului este contraindicat. În loc de a face acest lucru, trebuie să încercăm să ne gândim la cel puţin un incident pozitiv care ni s-a întâmplat, pentru a-l împărtăşi partenerului. Întrebările, mesajele telefonice, ca şi problemele pot fi prezentate mai târziu. Să avem întotdeauna în vedere faptul că primele impresii sunt cele mai durabile şi influente asupra ambianţei la sosire.

Grija în ceea ce priveşte aspectul.

Când avem o întâlnire importantă facem tot posibilul pentru a arăta bine. Făcând aceasta între soţi se dovedeşte importanţa pe care o acordăm partenerului. O femeie care arată îngrijită şi atractivă are reacţii pozitive

din partea soţului. De asemenea, bărbatul trebuie să ofere o imagine fizică cât mai agreabilă posibil.

Cu un zâmbet.

Trebuie să-i arătăm partenerului că el ocupă primul loc în relaţiile noastre umane, şi că nu ne ocupăm de el doar atunci când am terminat cu celelalte însărcinări şi responsabilităţi ale noastre. Un zâmbet poate însemna "te iubesc" într-un mod mai semnificativ decât un cadou. Zâmbetul nu costă nimic şi este uşor de oferit. Chiar atunci când nu avem chef să zâmbim… merită osteneala să o facem! O atitudine pozitivă poate suscita simpatie şi să contribuie la creerea unei bune dispoziţii partenerului.

Un sărut şi o îmbrăţişare.

Cine nu-şi iubeşte soţia (soţul), copiii şi chiar câinele aşteptându-l cu afecţiune şi tandreţe? Dacă nu e stilul vostru să vă salutaţi cu sărutări, alegeţi-vă o altă manifestare de tandreţe cum ar fi să vă luaţi de mână, să vă atingeţi sau să vă mângâiaţi. Contactul fizic este bun pentru sănătate şi necesar.

Pregătirea ambianţei.

Este indispensabil să-ţi iei timp să te destinzi înainte de a începe o activitate importantă. Cineva care se întoarce acasă şi-şi găseşte copiii plângând şi alergând peste tot, televizorul la maxim, şi totul în dezordine, va simţi în mod firesc nevoia să plece din nou. Partenerul care ajunge primul acasă are responsabilitatea să pună lucrurile în ordine, dar amândoi trebuie să menţină o atmosferă plăcută şi liniştită. Cuplurile în care ambii soţi lucrează în afară pot să aibe nevoie, în fiecare zi de o

perioadă de adaptare, adică un moment de linişte şi destindere. Unii se simt destinşi după ce şi-au citit un ziar. Alţii au nevoie să asculte un pic de muzică, iar alţii se descarcă de stresul zilei jucându-se un moment cu copiii.

Capitolul III

ARTA DE A ASCULTA CU ATENŢIE

Arta de a asculta este în mod curios subiectul cel mai puţin înţeles în materie de comunicare. A şti să asculţi o poţi face fără diplome academice, dar necesită o învăţare.

A nu şti să asculţi este o problemă mai curentă decât ar putea părea la prima vedere. Dacă întrebăm nişte oameni dacă ştiu să asculte bine, majoritatea răspund: "bineînţeles că da!" Totuşi, realitatea ne arată că obiceiul puţin recomandabil de a asculta cu o ureche este mai răspândit decât cel de a asculta cu atenţie şi cu un adevărat interes (acum ar fi bine, dragă cititor sau cititoare, să vă faceţi o autoevaluare în ceea ce priveşte

capacitatea de a asculta, prin intermediul textului care figurează la sfârşitul acestei cărţi, p. 176).

Obiceiul prost de a auzi fără a asculta este frecvent în cupluri? Este o întrebare pe care am încercat să o aprofundez în studiul meu (vezi nota de la p. 21). Una dintre afirmaţiile la care persoanele întrebate trebuiau să răspundă era următoarea: "ascultă partenerul meu cu atenţie ceea ce-i spun?" Am obţinut rezultatele următoare:

- 47% dintre persoane au răspuns că partenerul le ascultă cu atenţie "uneori", "aproape niciodată" sau "niciodată".
- 55% au admis că partenerul îi acuză că nu îl ascultă niciodată , cel mai adesea sau ocazional.

Dintre persoanele care fac obiectul anchetei mulţi se plâng de faptul că partenerul este distrat şi dă dovadă de o lipsă de interes în timp ce îi vorbesc. Alţii declară că partenerul evită să îi privească în ochi în timpul conversaţiei.

Soţiile se plâng că soţii refuză să le asculte, iar soţii spun că soţiile lor nu îşi amintesc niciodată ceea ce ei au spus.

A auzi şi a asculta sunt două lucruri diferite.

A auzi se referă la procesul automat prin care undele sonore influenţează timpanul şi pun în acţiune micile organe ale urechii medii şi interne, pentru a converti undele sonore în influx nervos şi ale transmite la creier pentru ca el să le interpreteze.

A asculta este ceva care trebuie învăţat. Procesul de ascultare constă în a acorda atenţie la ceea ce spune cineva, la muzica difuzată, sau pur şi simplu zgomotelor sau chiar în refuzarea de a acorda atenţie. Ascultarea cere o alegere conştientă a obiectului asupra căruia dorim să ne concentrăm atenţia. Cercetătorii estimează că ne petrecem 70% din timpul de veghe comunicând cu alte persoane: vorbind, ascultând, citind

sau scriind. Şi ne consacrăm 33% din acest timp vorbind şi 42% ascultând. alte persoane: vorbind, ascultând, citind sau scriind. Şi ne consacrăm 33% din acest timp vorbind şi 42% ascultând. Cum ne petrecem mult timp ascultând, această activitate se arată foarte importantă în viaţa noastră.

Trad. Imag. P. 40.

Dacă vreţi să fiţi un bun ascultător, trebuie să aveţi aparenţă şi atitudine pentru aceasta.

Arta de a asculta.

La prima abordare, există impresia că faptul de a asculta este ceva simplu. Dar să devii un "ascultător" atent, înseamnă un auditoriu activ şi receptiv, şi este mult mai dificil decât a deveni un orator elocvent. Nu este greu de ascultat pentru că aceasta implică mai mult decât perceperea cuvintelor.

Aceasta cere discernământ şi perceperea exprimării non-verbale.

"A şti să asculţi înseamnă a şti să comunici".

Într-o conversaţie, trebuie să avem mereu în minte că persoana cu care vorbim este mai interesată de ea însăşi de nevoile şi problemele sale, decât de noi şi problemele noastre.

Această experienţă pe care a trăit-o Dale Carnegie, aşa cum relatează în cartea sa "Cum să-ţi faci prieteni", dovedeşte că un bun interlocutor trebuie să fie înainte de toate un ascultător atent.

“Recent, am întâlnit un botanist cunoscut la masă la J. W. Greenbeg, editorul din New York. Nu vorbisem niciodată cu un botanist, şi acest lucru mi s-a părut extrem de interesant. M-am aşezat pe marginea scaunului şi cu multă atenţie, îl ascultam vorbind despre grădinărit şi despre lucruri surprinzătoare în legătură cu simplul cartof. Şi eu am acasă o grădină mică, şi acest om a avut bunăvoinţa să-mi explice cum să rezolv unele din problemele mele.

Eram deci la o masă. Erau vreo 12 alţi invitaţi dar eu treceam peste regulile elementare de curtoazie ignorându-i pe toţi ceilalţi şi-l ascultam pe botanist timp de ore întregi. A venit miezul nopţii şi am lăsat totul şi am plecat. Botanistul s-a întors atunci spre gazdele noastre şi a început să facă complimente în legătură cu mine. Eram “foarte stimulator” eram aşa şi pe dincolo, şi a terminat spunând că eram “un interlocutor foarte inteligent”. Un interlocutor inteligent? Eu? De ce, dat fiind faptul că abia spusesem şi eu vreo două vorbe. N-aş fi putut s-o facă fără să schimb subiectul, căci nu ştiu mai mult despre botanică despre anatomia pinguinului. Dar ascultasem cu atenţie. Ascultasem pentru că eram foarte interesat de ceea ce spunea interlocutorul meu. Şi el ştia acest lucru. Firesc, el a fost satisfăcut. Acest mod de a asculta este unul dintre cele mai frumoase complimente care se pot face. “Puţine fiinţe umane, scrie Jep Woodford în “Straingers in Love” sunt insensibile la adulaţia implicită care emanează de la ascultătorul foarte atent.” Am fost călduros în ceea ce priveşte aprobarea şi abundent în elogii. L-am făcut să creadă că eram un bun interlocutor, pe când în realitatea eu nu eram mai mult decât un bun ascultător.”

Erori comise în timpul ascultării.

Multe persoane, recunosc că au o memorie proastă, şi spun aceasta fără să ştie că în realitate nu ştiu să asculte sau nu acordă suficientă atenţie în anumite circumstanţe. O ascultare defectuoasă se datorează unor obiceiuri rele, aşa cum vom arăta mai departe.

Întreruperea.

Aceasta este greşeala cea mai gravă. Cei care întrerup îşi petrec aproape mereu timpul pregătindu-şi replica la ceea ce aud, şi nu ascultând ceea ce li se spune. Ei nu sunt interesaţi decât de propriile lor idei, din această cauză ei acordă rar atenţie la ceea ce spune celălalt, şi înainte de toate caută ocazia să intervină printr-o obiecţiune oarecare pe care o consideră potrivită.

Trebuie lăsat celeilalte persoane timp pentru a concluziona ceea ce tocmai spune, oricât de plictisitoare sau fără sens li s-ar părea cuvintele sale.

Când cineva întrerupe pe cel care vorbeşte, comite un ultragiu, un act de răutate care pentru o persoană sensibilă poate fi resimţit la fel de dureros ca o agresiune fizică.

Lipsa de contact vizual.

Este vorba de o altă greşeală care deranjează. Interlocutorii care nu privesc persoana care le vorbeşte dau impresia de dezinteres şi de neîncredere. Când relaţiile interpersonale sunt în curs de deteriorare, partenerii se privesc rar în ochi atunci când vorbesc. Pentru ei nu mai există magia conversaţiei faţă în faţă, în care privirile se întâlnesc şi exprimă sentimente şi emoţii care nu pot fi redate în cuvinte. Într-o relaţie foarte deteriorată partenerii pot înceta să se privească în ochi timp de săptămâni sau luni întregi. Ei nu mai au în comun decât episoade

sporadice de activitate sexuală care-i lasă nesatisfăcuţi datorită faptului că nevoile lor psihoafective nu au fost luate în considerare. Lipsa de contact vizual poate fi folosită şi ca pedeapsă. Partenerii refuză să se privească pentru a-şi manifesta nemulţumirea. A refuza conştient menţinerea contactului vizual este un act de cruzime. Cei care doresc să repare o relaţie conjugală deteriorată trebuie să înceapă prin restabilirea contactului mutual prin privire.

Interlocutorul care se plictiseşte.

Interlocutorul care se plictiseşte acţionează ca şi cum el ştia deja tot ceea ce i se va spune. Când o femeie îl ascultă pe soţul său plângându-se de noul său loc de muncă sau când bărbatul o ascultă pe soţia sa plângându-se de plictisul şi oboseala produse de treburile casnice, el (sau ea) gândeşte: "i-auzi, aceeaşi chestie!" Şi el sau ea închide comunicarea.

Bineînţeles, trebuie să încercăm să nu ne repetăm. Dar, nu trebuie uitat că dacă partenerul nostru vorbeşte adesea despre acelaşi lucru, este din cauză că pentru el este vorba de ceva important şi că el se aşteaptă ca şi noi să-I acordăm importanţă.

Interlocutorul selectiv.

El alege părţile din conversaţie care i se par interesante şi respinge restul.

De exemplu, un bărbat poate să se uite la televizor în timp ce soţia sa îi vorbeşte. Cea mai mare parte din ceea ce ea îi spune, îi intră pe o ureche şi iese pe cealaltă. Dar când ea aduce vorba despre cheltuieli, ascultă imediat cu atenţie.

Alte persoane, nu vor să audă nimic neplăcut, care să perturbe sau care să rupă confortabila rutină cotidiană, cum ar fi: comportamentul rău al copilului la şcoală sau o cheltuială neprevăzută.

Interlocutorul suspicios.

Interlocutorul deformează ceea ce i se spune şi percepe acest lucru ca un atac personal. O doamnă îi sugerează soţului său că are nevoie să-şi cumpere îmbrăcăminte. Ceea ce nu este nimic mai mult decât o cerere rezonabilă, îl enervează pentru că el interpretează această observaţie ca fiind dirijată împotriva lui, pentru că nu câştigă suficienţi bani…

Interlocutorul insensibil.

Acesta este cel care nu reuşeşte să detecteze sentimentele sau emoţiile care sunt ascunse în spatele cuvintelor.

O tânără soţie cere soţului său să o ducă să ia cina împreună la restaurant. În realitate ea nu are nevoie de aceasta atât de mult cum are nevoie să aibe certitudinea că o iubeşte mereu şi că este dispus să realizeze efortul necesar pentru a-i face plăcere. Dacă el răspunde nervos că nu au suficienţi bani pentru aceasta, sau că este prea obosit, este evident că nu a înţeles mesajul de dincolo de cuvinte.

Trebuie să menţinem atenţia, contactul vizual, să descifrăm motivele subînţelese, să formulăm întrebări adecvate, să dăm răspunsuri potrivite, şi să ştim când şi cum să păstrăm liniştea. Toate aceste lucruri cer un oarecare efort – ca pentru orice lucru bun – dar merită efortul, căci vom fi recompensaţi de o ameliorare sensibilă a tuturor relaţiilor noastre interpersonale.

Ca urmare a cercetărilor mele am rezumat arta ascultării în şapte principii de bază (vezi tab. “erori comise în timpul ascultării”, p. 42-43).

Dacă le aplicăm, putem deveni interlocutori mai buni astfel încât, când va veni rândul nostru să vorbim vom fi mai uşor acceptaţi.

A asculta cu tot corpul.

“A asculta cu tot corpul” se poate defini ca o acţiune la care participă activ toate părţile vizibile ale organism ului nostru, astfel încât persoana care vorbeşte percepe clar că i se acordă maximum de interes şi o veritabilă atenţie celor spuse de ea. Astfel, interlocutorul simte că punem în valoare şi că apreciem tot ceea ce spune şi ceea ce este ca persoană.

A asculta cu ochii.

Charles Spurgeon, celebrul predicator nord-american, declara: “mă simt jenat chiar când un orb ’nu mă priveşte’ în faţă când vorbesc.”

Când vorbiţi, cum vă simţiţi dacă interlocutorul priveşte distrat un loc oarecare, şi nu vă priveşte decât din când în când?

Trebuie să facem totul pentru ca interlocutorul nostru să-şi dea seama că-l ascultăm. Fără să exagerăm şi nici să-l jenăm pe cel care vorbeşte, trebuie să-l privim în faţă. Trebuie evitată plimbarea de colo colo când o persoană ne împărtăşeşte ceva important.

Oamenii îşi pierd încrederea în cei care nu-i privesc în faţă în cursul unei conversaţii. Încrederea este foarte importantă în comunicare eficientă. Când cineva priveşte cu naturaleţe, într-o manieră directă, el comunică încrederea şi oferă siguranţă în relaţie.

Într-o zi pregăteam o conferinţă şi mi-au venit în minte două idei pe care puteam să le expun. Seara, când soţul meu era captivat de un emisiune de televiziune care îi plăcea mult, i-am cerut să mă ajute să mă

hotărăsc care din cele două idei ale mele ilustrau mai bine tema pe care vroiam să o prezint. Soţul meu a dat volumul televizorului mai încet pentru a mă auzi, dar fără să-şi ia ochii de acolo, mi-a spus: “amândouă mi se par foarte bine. Foloseşte-o pe care vrei”. Bineînţeles, mi-am dat seama că făcusem rău că-l întrerupsesem. Dar, mi-am dat seama din atitudinea lui de lipsă de interes faţă de ceea ce-i spuneam.

Psihologii au demonstrat în studiile lor că două persoane foarte îndrăgostite menţin mult mai mult contactul vizual decât celelalte cupluri. Se pot transmite prin intermediul privirii numeroase mesaje: afecţiune sau indiferenţă, acceptare sau respingere, surpriză sau lipsă de interes, bucurie sau tristeţe.

A asculta cu capul.

O mişcare a capului în momentul oportun lasă să se înţeleagă: “înţeleg, sunt de acord”, “te ascult”.

Sprijinirea unui deget pe faţă sau scărpinarea bărbiei sau a cefei, de exemplu, demonstrează în general că se ascultă cu atenţie. Din contră, a se aşeza prea confortabil poate indica o lipsă de interes. O faţă neexpresivă lasă să se înţeleagă: “sunt aici, dar nu mă simt prea bine. Să vedem dacă terminăm mai repede.”

Sprijinirea bărbiei pe podul palmei, ca în celebra sculptură “Gânditorul” de Rodin, este poate una din poziţiile care exprimă cel mai bine interesul pentru ceea ce se ascultă.

Este recomandabilă înclinarea uşoară a capului spre persoana care vorbeşte, în semn de atenţie pentru fiecare cuvânt pe care-l spunem. Şi, bineînţeles, trebuie făcut aceste lucru cu sinceritate.

A asculta cu mâinile.

Mâinile permit realizarea a numeroase gesturi care arată aprobarea sau dezaprobarea.

Îndreptarea arătătorului spre interlocutor poate fi interpretată ca un gest de acuzare. În schimb, deschiderea mâinii spre el semnifică: "apropie-te, îmi place să fii aproape de mine." Trebuie evitat să mâzgâlim ceva sau să desenăm în timp ce ascultăm. A se juca cu un creion sau cu un port-chei, a-şi tăia sau a-şi curăţi unghiile în timpul unei conversaţii, sunt manifestări liniştite, dar jenante şi frustrante care semnifică: "ceea ce tocmai îmi spui este mai puţin important pentru mine decât ceea ce fac eu".

Cineva îşi poate manifesta tandreţea faţă de partener luându-l de mână, dându-i o palmă afectuos, sau strângându-i uşor mâna. Contactul fizic este indispensabil pentru sănătatea emoţională. Arată că acordăm atenţie celuilalt, generează încredere şi transmite un mesaj care uneori este imposibil de exprimat verbal.

A asculta cu buzele.

Acest mod de a asculta include zâmbetul, şi chiar râsul, suspinele, un sărut superficial şi alte moduri de a folosi gura pentru a manifesta interesul şi tandreţea.

De asemenea, expresiile verbale ca: "Deci?", "Asta e imposibil!", "Chiar aşa?", şi multe altele spuse cu sinceritate arătând interlocutorului că este ascultat cu atenţie.

A asculta cu trupul şi cu sufletul.

Dacă vrem să învăţăm să ascultăm este nevoie să concentrăm maximul de atenţie pentru a detecta ideile implicite, intenţiile şi afirmaţiile ascunse în ceea ce spune celălalt.

A se înclina spre cel care vorbeşte sau a se apropia un pic mai mult este un gest de interes şi de participare. În orice conversaţie, informaţia

trebuie tratată mental să o analizăm, să ne-o amintim mult mai târziu pentru a trage concluzii.

Persoana care ascultă trebuie să fie să poată să sesizeze ideea de bază conţinută în comunicare şi să interpreteze datele. Înţelegerea corectă a concepţiei sau a ideii este un element de bază în arta de a asculta. Dar atenţie! Anumite persoane logice şi foarte analitice dau dovadă poate de dificultăţi în momentul ascultării. Putem să fim mai atenţi la ceea ce vrea să transmită decât la conţinut, la forma de expresie a persoanei mai degrabă decât la ceea ce ne spune. Dacă partenerul dvs. Este entuziasmat şi fericit pentru un motiv oarecare, adaptaţi-vă modul de a asculta cu trupul pentru ca şi acesta să exprime bucurie. Dacă partenerul doreşte să vă împărtăşească ceva, încercaţi să vă aflaţi într-o stare de spirit potrivită, şi manifestaţi aceasta prin răspunsuri corporale.

Arta de a asculta cu trupul poate de asemenea să se manifeste într-un alt mod.

Dacă cineva îmi comunică ceva cu entuziasm exagerat, pot contribui pentru a-l calma răspunzându-i cu măsură şi controlându-I propria reacţie emoţională. Dacă şi eu mă entuziasmez exagerat, e ca şi cum aş pune gaz pe foc. În schimb, dacă vorbesc mai rar şi pe un ton mai scăzut controlându-mi reacţiile, exercit un efect moderator salvator.

A gândi şi a asculta în acelaşi timp.

De la o limbă la alta există uşoare diferenţe în ceea ce priveşte rapiditatea cu care se poate vorbi. Conform unor studii, persoanele cu limbajul cel mai lent emit în general de la 80 la 100 de cuvinte pe minut. Persoanele care vorbesc rapid pot ajunge la 150 de cuvinte de minut sau chiar mai mult. În schimb, toată lumea este capabilă să asimileze mai mult de 400 de cuvinte pe minut. Aceasta înseamnă că un individ normal, este capabil să gândească de 4 sau chiar de 5 ori mai mult decât vorbeşte.

Dragă cititorule, dacă sunteţi pe punctul de a asculta pe cineva care vă vorbeşte cu 100 de cuvinte pe minut, dar dvs. Aveţi capacitatea de a capta să zicem 500 de cuvinte pe minut, cu ce vă ocupaţi în timpul care vă rămâne?

"Nu te-am auzit".

Aţi cerut partenerului să facă ceva de care aveţi nevoie, ca apoi să vă daţi seama că nu a făcut-o?

Când îl întrebaţi de ce nu a făcut acel lucru, răspunsul său este în general:

"Nu mi-amintesc că mi-ai fi cerut aşa ceva".

Atunci îi răspundeţi:

"Bineînţeles că ţi-am spus".

Partenerul se apără:

"Mi-ai spus? Dar te-asigur că nu te-am auzit. Când mi-ai cerut asta?"

Această problemă se prezintă adesea datorită acestei perioade de "timp care rămâne". Ceea ce ni se spune intră pe o ureche şi iese pe cealaltă fără să fie înregistrat de creier.

Când atenţia cuiva este fixată pe un alt subiect, pretinsul ascultător nu captează decât o parte din ceea ce interlocutorul său îi spune.

Unii folosesc "timpul care rămâne" pentru a se gândi la răspunsul pe care-l vor da fără să-şi dea seama că astfel riscă să piardă o parte din informaţie. Ei manifestă o lipsă de interes, şi nu captează tonul şi manifestările lor verbale care pot fi indicii ale aspectelor mai profunde ale mesajului. Pentru a sesiza în totalitate mesajul celui care ne vorbeşte, trebuie să folosim "timpul care rămâne" pentru a evalua ceea ce interlocutorul nostru ne spune şi pentru a trata informaţia pe care ne-o

transmite. Aceasta include observarea manifestărilor şi răspunsurilor non-verbale, şi manifestarea interesului.

"Continuă, continuă"…

Un mod bun de a asculta este să răspunzi printr-o invitaţie de a continua să vorbească, fie prin afirmaţiile noastre sau punând întrebări potrivite.

Este vorba de a da răspunsuri care nu presupun judecarea valorii celor spuse de partener, nici a ideilor sau a sentimentelor sale personale. Este vorba pur şi simplu de a ne invita partenerul să ne împărtăşească gândurile sale.

Iată câteva expresii care demonstrează că vrem să continuăm să ascultăm: "Acest lucru este imposibil", "Este interesant." Cu adevărat bine!"; "A! Înţeleg"; "Continuă, continuă". Aceste expresii arată că ascultătorul se interesează de persoana celui care vorbeşte; că are dreptul să-şi exprime ceea ce simte în legătură cu anumite lucruri, anumite fapte şi anumite idei; că ascultătorul este convins că poate învăţa ceva de la interlocutorul său; că I-ar place să cunoască punctul său de vedere; că ideile sale îl interesează cu adevărat. În definitiv, ele constituie o stimulare pentru ca celălalt să continue să vorbească, să se apropie să-şi împărtăşească celuilalt sentimentele şi emoţiile.

Dacă vrem să concretizăm o bună comunicare în cuplu, trebuie să oferim partenerului maximum de ocazii pentru ca el să exprime ceea ce crede, gândeşte sau simte. Trebuie să plec de la principiul că nu pot fi întotdeauna perfect dar că pot crea un echilibru. Şi chiar dacă ar fi aşa, cealaltă parte are de asemenea motivele ei, de aceea trebuie să ascult şi să analizez şi bineînţeles să iau în considerare ceea ce spune.

Întrebări creative.

Întrebările creative fac mai multe parte din arta de a asculta decât din arta de a vorbi. Căci este imposibil să formulezi o întrebare creativă dacă nu ai ascultat mai întâi.

Formularea de întrebări creative constituie un ajutor preţios în obţinerea unei informaţii. Pentru a ne înţelege mai bine partenerul, trebuie să-I punem întrebări.

O întrebare bine formulată în numeroase cazuri antrenează o conversaţie care reuşeşte să-i facă pe cei doi interlocutori să comunice fără rezerve la un grad ridicat de intimitate. Aceasta permite dărâmarea barierelor care separă. Întrebările potrivite au în egală măsură mai multe efecte psihologice: ele manifestă interesul faţă de ceea ce spune partenerul, exprimă respectul, afecţiunea şi simpatia.

Trad. Imag. P. 48.

Dacă mesajele non-verbale au mai multă greutate, sunt mai intense şi mai puternice ca mesajele verbale, ele se limitează la exprimarea concepţiilor şi ideilor.

Când se aplică metoda întrebărilor creative, trebuie avut grijă ca acestea să fie puse cu delicateţe, adică să nu intrăm în subiecte care pot fi jenante, căci dacă nu facem aşa ele pot avea un efect negativ.

Comunicarea non-verbală.

Mai expresivă decât cuvintele.

Adesea, limbajul corporal permite cunoaşterea cu mai multă exactitate a conţinutului unui mesaj deasupra cuvintelor. Cuvintele pot

părea adevărate dar pot fi contrazise de tonul vocii. De exemplu: “nu, nu sunt supărat pe tine!”, dând un pumn în masă. Sau alt caz: “bineînţeles că te ascult”, în timp ce se uită la televizor şi nu-şi priveşte interlocutorul. Sau când se afirmă: “şi eu te iubesc”, într-un mod mecanic şi pe un ton stins. De fapt, răspunsurile corporale şi exteriorizările emoţionale fac parte din comunicarea non-verbală. Este vorba de un mod de persuasiune în linişte. El include modul de a se exprima, tonul vocii şi rapiditatea cu care se vorbeşte. Toate acestea confirmă sau infirmă cele spuse.

Importanţa mesajelor non-verbale.

Puţine persoane cunosc adevărata importanţă a comunicării non-verbale. În comunicarea normală s-a calculat că:

- cuvintele folosite constituie doar 7% din conţinutul mesajului;
- tonul vocii echivalează cu 38%;
- expresia facială constituie de asemenea oricât de surprinzător ar părea 55%;

Dat fiind faptul că 93% din comunicare se realizează fără intervenţia cuvintelor, înţelegerea elementelor non verbale este poate factorul cel mai important în arta de a asculta.

Când sunteţi cu adevărat mânioşi împotriva partenerului, puteţi să ascundeţi acest lucru? Sunteţi capabili să fiţi iritaţi fără ca faţa, postura corporală, gesturile, tonul vocii, să nu arate nimic?

În orice caz, este evident că anumite persoane ştiu să ascundă mesajele lor non verbale. Ele disimulează cu grijă orice expresie facială, orice gest sau postură care le pot da pe faţă starea de spirit. Acest lucru frustrează pe cel care ascultă, pentru că dispune de un mesaj incomplet şi lipsit de nuanţe, care în unele cazuri sunt foarte semnificative.

Nivele de comunicare non verbale.

Comunicarea non verbală se face pe trei nivele.

1. Limbajul corporal.
   - Poziţiile corpului vin în sprijinul mesajului verbal sau îl dezmint: umerii căzuţi pot să exprime descurajarea; a sta relaxat într-un fotoliu arată o lipsă de interes; a ţine capul cu mâinile este un semn de disperare; ridicarea din umeri indică "nu ştiu şi nu mă interesează". A se aşeza în poziţie rigidă arată tensiunea; braţele încrucişate exprimă o atitudine de provocare. Când cineva nu este de acord cu ceea ce I se spune, el se poate îndepărta un pic de cel care vorbeşte, în schimb, afecţiunea şi intimitatea face ca cei doi interlocutori să se apropie mai mult unul de celălalt.
   - Expresiile faciale fac parte din limbajul corporal şi constituie mesaje tăcute şi mai incisive. Ochii produc mişcările faciale cele mai expresive. Capacitatea lor de schimbare a direcţiei, de a se micşora, de a se mări, de ase întoarce încet, ca şi rapiditatea clipirii sunt indicii ale stării de suflet. O privire rapidă adresată persoanei iubite poate fi mai expresivă decât o multitudine de declaraţii verbale. Cu ochii se poate spune: "Nu mă interesează de tine" sau "Eşti important pentru mine." Alte expresii faciale, de asemenea transmit mesaje importante. Imaginaţi-vă tot ceea ce se poate spune prin ridicare sprâncenelor. O strâmbătură din gură, o grimasă… Un zâmbet manifestă tandreţe şi fericire. Încruntarea sprâncenelor exprimă tristeţe sau contrariere.

- Gesturile fac parte din limbajul corporal. Strângerea mâinii, o îmbrăţişare, un pumn strâns, o uşă trântită, încercări de a arunca ceva, mâinile încrucişate, a arăta pumnul, o palmă peste fund… toate acestea transmit mesaje clare.

- Îmbrăcămintea: modul nostru de a ne îmbrăca este una dintre manifestările cele mai clare a modului nostru de a fi. A se îmbrăca neglijent poate fi un indiciu al subaprecierii de sine.

Limbajul corporal poate păcăli greu pe cineva, căci vine din subconştient. O persoană îşi poate ascunde sentimentele dar nu şi limbajul său corporal.

1. Vocea.

Volumul vocii, rapiditatea, inflexiunile şi emfazele au mai multă valoare (38% din impact), decât sensul cuvintelor care sunt spuse.

Tonul de glumă, umorul sau critica arată prietenia, bucuria sau mânia.

Schimbările modulaţiei vocii îi invită pe interlocutori să se apropie sau să se îndepărteze.

3. Indicatorii emoţionali.

O lacrimă care se rostogoleşte pe obraji, un râs reprimat, suspinele, râsul franş, spasmele, sunt expresii exterioare ale sentimentelor şi emoţiilor care influenţează direct modul de a interpreta mesajul vorbit.

Persoana care ascultă şi acordă atenţie indicatorilor emoţionali detectează afecţiune, răceală, disperare, prietenie, tristeţe, ostilitate, înţelegere, respingere, etc.

Să ştim să interpretăm.

În general, comunicarea non verbală se foloseşte pentru a exprima emoţiile.

Norman Wakefield declară:

“Sentimentele şi emoţiile se exprimă mai uşor prin canalele non verbale. Aceasta se datorează faptului că emoţiile pot acţiona prin căi non verbale, subconştiente în timp ce exprimarea verbală este dirijată de conştient. Ceea ce nu dorim sau lucruri pe care ne temem să le admitem în mod conştient, le comunicăm adesea inconştient. Totuşi, mesajul non verbal este mai uşor de confundat, dat fiind faptul de inerenta sa ambiguitate.

Cel care ascultă trebuie să dovedească bun simţ şi să dea o interpretare atentă şi provizoriu acelor care i-au fost puse.

Perceperea trebuie să fie verificată în primul rând de cel care vorbeşte pentru a se stabili exactitatea. În plus, comunicarea non verbală posedă o profunzime şi o precizie limitate. Cu toate că mesajul non verbal are mai multă forţă şi că impactul său imediat este mai intens, niciodată nu se poate oferi amplitudine nici nuanţe ale comunicării non verbale. Din această cauză, în ciuda celor spuse până acum nu va trebui să se tragă concluzia că, comunicarea verbală este mai puţin importantă decât comunicarea non verbală. Ele au funcţiuni diferite. Principala funcţie a comunicării non verbale constă în creşterea şi intensificarea comunicării non verbale. Un ascultător poate interpreta mai rapid şi mai sigur adevăratul conţinut şi sensul mesajului atunci când combină potrivit expresiile non verbale cu conţinutul verbal.

Trad. Imag. P. 51.

Chiar şi eforturile neîndemânatice ale soţilor şi soţiilor pentru a se asculta unul pe celălalt sunt foarte apreciate. Nu este nevoie să fiţi un profesionist pentru arăta că sunteţi implicat şi-l ascultaţi pe partenerul dv.

Ascultarea activă.

Avem tendinţa să credem că a asculta este o atitudine pasivă. Totuşi, când vorbim despre “ascultarea activă”, se adaugă ideea de interes şi participare.

A asculta activ presupune încercarea de a capta emoţiile, care rămân adesea voalate în spatele cuvintelor spuse. Dar cel care ascultă activ face un pas în plus, şi încearcă să-l ajute pe cel care vorbeşte să-şi exprime fără rezervă emoţiile cele mai intime când aceasta este necesar.

Acest lucru se poate arăta dificil când cel care ascultă aude critici, observă manifestarea unei emoţii negative la cel care vorbeşte, este victima unei ameninţări personale, sau dacă i se spune ceva care intră în conflict cu valorile şi credinţele sale. Când cineva ne înfruntă tendinţa normală este de a înceta să-l asculţi şi să începi să-l combaţi.

Când el (ea) îmi vorbeşte despre problemele sale.

Ascultarea activă este în mod special necesară când partenerul simte mânie, frustrare, resentiment, singurătate, descurajare, afront sau ofensă. Prima noastră reacţie, când ne dăm seama despre aceste stări de spirit, poate fi negativă. Uneori , dorim să discutăm să ne apărăm sau ne inhibăm. Dar, prin ascultarea activă, lăsăm deoparte propriile noastre sentimente pentru a-l ajuta pe partener nu numai să şi le exprime pe ale sale, ci de asemenea să-şi controleze emoţiile. Eliberarea de sentimente, cu o persoană de toată încrederea, face mai uşoară găsirea unei soluţii.

Faptul că partenerul meu îşi poate exprima emoţiile şi sentimentele reprimate, ştiind că va fi înţeles, şi nu va fi judecat constituie un pas mare spre intimitate.

Exprimarea sentimentelor.

În ascultarea activă, trebuiesc eliminate ideile preconcepute asupra sentimentelor pe care credem noi că partenerul ar trebui să le simtă şi să le manifeste. Aceasta cere o acceptare totală a celuilalt cu tot ceea ce simte la un moment dat.

Emoţiile partenerului meu nu sunt nici bune nici rele. Ele nu sunt decât ceea ce sunt: ceva care trece, care se manifestă acum dar care va dispare. Sentimentele negative pe care le exprimă la un moment dat nu sunt grave în creierul său astfel încât să nu se poată remedia. Trebuie de asemenea să ne reamintim că exteriorizarea sa emoţională este un răspuns la situaţia momentană pe care o trăieşte. Dacă partenerul care trăieşte o emoţie violentă, detectează în cel care-l ascultă o lipsă de acceptare sau atitudine critică, poate reacţiona agresiv sau poate întrerupe brusc comunicarea. În aceste momente dificile, dragostea este pusă la încercare, dar dacă se acţionează corect, va ieşi din aceasta cu mai multă putere.

Empatia.

Este vorba de a ne identifica cu partenerul care suferă din cauza unor anumite probleme pentru a simţi acelaşi lucru ca el şi pentru a vedea situaţia din punctul lui de vedere. Este ceea ce se numeşte empatie.

Empatia constă în a spune: “simt ceea ce simţi şi tu, şi sunt interesant în mod sincer de ceea ce ţi se întâmplă în acest moment”.

Empatia implică grija faţă de cealaltă persoană. Ascultarea activă este o manifestare a empatiei. Trebuie să ne amintim că transmitem şi mesaje non verbale. Să nu uităm că anumite semne corporale, ca mişcarea capului, atingerea mâinii şi înclinarea spre persoana care vorbeşte, exprimă acceptarea şi preocuparea atentă. Trebuie să le folosim eficace… şi cu sinceritate!

Ce să spunem şi în ce mod.

Să presupunem că o soţie are resentimente pentru că soţul său nu-şi petrece suficient timp împreună cu ea.

"Sunt supărată pentru că nu eşti aproape niciodată seara acasă. Şi când soseşti eşti atât de obosit încât te aşezi la televizor sau te culci. Mă simt singură. Mă simt abandonată. Simt că am nevoie de mai mult decât ce îmi oferi tu". Aceasta este expresia sinceră a sentimentelor personale. Bărbatul ascultă cu atenţie pentru a detecta sentimentele şi emoţiile, dar se poate ca să creadă că a petrecut suficient timp cu ea, şi se poate să o contrazică dându-i exemple. El va spune poate: "Ce vrei să spui… că nu petrec suficient timp acasă? Săptămâna trecută am fost trei seri acasă." Dacă face aceasta, el demonstrează că nu ascultă pentru a percepe ceea ce soţia sa trăieşte în plan emoţional. În realitate, această femeie se consideră abandonată, şi argumentul cel mai elaborat şi cel mai logic nu ar putea să-i schimbe sentimentul. Din contră, el nu va face decât să o pună şi mai mult în poziţia defensivă. Soţul poate fi convins că ceea ce simte ea este iraţional, dar în această privinţă nimic nu va putea modifica atitudinea soţiei sale cel puţin atâta timp cât el nu ascultă ce ea îi spune, astfel încât să sesizeze şi să înţeleagă ceea ce ea simte în momentul acela.

Cuvinte potrivite la momentul potrivit.

Soţul poate avea propriile sale opinii şi sentimente. Va avea dreptul şi ocazia să le exprime. Dar nu este încă momentul să o facă.

Ascultarea activă cere de asemenea ca soţul să se ocupe de tot ceea ce soţia sa are să-i spună dar fără să ofere soluţii. Adesea se pretinde că sunt aduse soluţii celuilalt înainte ca să fi înţeles natura problemei.

Doctorul Carl R. Rogers, eminent psihiatru nord-american a declarat:

"Ceea ce mă impresionează este faptul că, chiar o doză minimă de empatie, (…se arată a fi utilă; este incontestabil că eficacitatea sa creşte mult când pot sesiza şi formula cu claritate sensul experienţei celuilalt, adică aspectele care i se păreau confuze."

Chiar un efort neîndemânatic şi imperfect al unui partener va fi în general apreciat de celălalt. Nu este necesar să fii psiholog profesionist pentru a demonstra că ai pentru celălalt o grijă atentă şi că asculţi cu empatie.

A asculta pentru a înţelege.

Cel mai simplu şi cel mai adecvat, pentru a se asigura că s-a sesizat bine starea de suflet a unei persoane, este să i se răspundă arătându-I că sentimentele şi emoţiile I-au fost captate înaintea faptelor.

"Mi se pare că simţi… " şi apoi adăugăm sentimentul sau emoţia pe care interlocutorul nostru tocmai şi-a exprimat-o. Insistăm: asupra lucrului pe care el sau ea a spus că-l simte, şi nu asupra celui pe care eu cred că el sau ea îl simte sau ar trebui să-l simtă.

Repetarea sentimentului sau emoţiei exprimate îl plasează pe ascultător în poziţia de ascultare activă.

Exemple practice.

Situaţia 1.

“Povesteşte-mi cum s-a întâmplat.”

O mamă este nervoasă pentru că I se pare fiul său este nedreptăţit la şcoală. Ea spune:

“ Sunt furioasă. Nu au dreptul. Nu pot să-I fac aşa ceva copilului meu. Îmi vine să mă duc imediat la şcoală să mă iau de ei.” Răspunsul soţului, fie că este sau nu de acord cu soţia sa:

“Văd că toată povestea asta te-a enervat foarte tare. Poate că ar trebui luată o decizie. Hai, povesteşte-mi ce s-a întâmplat.”

Este o declaraţie care favorizează dialogul pentru că nu presupune o luare de poziţie, ci este o invitaţie, pentru persoana în cauză, să expună ceea ce se întâmplă în interiorul său şi cauza acestui sentiment.

Situaţia 2.

“Povesteşte-mi totul, te rog”.

Soţul este copleşit de problemele pe care le întâmpină datorită persoanele de la serviciu. El nu vorbeşte despre asta acasă, dar soţia sa care este perspicace remarcă starea lui şi-I spune: “Dragul meu, văd că te preocupă ceva. Spune-mi ce ţi se întâmplă… Povesteşte-mi totul.” Ea lasă să se înţeleagă: “Cu toate că nu vrei să mă implici şi pe mine, preocupările tale sunt şi ale mele. Dacă mi le împărtăşeşti, vor fi mai uşor de depăşit”.

“Cred că există o soluţie la toată chestia asta, dar în fiecare zi acelaşi lucru, povesteşte soţul. Rene ăsta nu mi-aduce decât îngrijorări şi necazuri. Nu-mi explic cum au putut să pună un aşa incompetent în postul de verificator…. ……Vezi cuvântul verificator!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Dar nu I se poate spune nimic.”

“De ceva timp eşti stressat, nu-I aşa? spune soţia. Mi-ar place ca să-mi vorbeşti de toată această situaţie aşa cum o vezi tu.”

Situaţia 3.

"Ce te preocupă?"

Stăpâna casei, după o zi grea şi interminabilă de menaj: "Sunt moartă de oboseală. De când mă scol până când mă culc, nu pot să mă opresc un minut… Copiii, mâncarea, curăţenia, spuse ea trântindu-se într-un fotoliu. Nu mai pot!" Soţul într-o atitudine de apropiere şi manifestând un adevărat interes: "Îmi dau seama că eşti epuizată şi nu mă miră. Să munceşti acasă este foarte greu. Dar este ceva care te preocupă în mod special? Povesteşte-mi."

Obiceiuri rele în ceea ce priveşte ascultarea.

- A lăsa să se înţeleagă faţă de interlocutor că-şi pierde timpul vorbind cu noi.
- A nu înceta să te mişti în toate direcţiile nerăbdător de a te îndepărta.
- "A nu da semne exterioare care să indice înţelegerea."
- Anticiparea a ceea ce persoana care vorbeşte va spune, sau comentarea frazelor sale fără a o lăsa să termine.
- Exprimarea în alţi termeni a ceea ce a fost expus pentru a-I da un sens diferit faţă de cel avut la origine.
- Formularea unei întrebări la care deja s-a răspuns.
- Contrazicerea celor spuse de celălalt fără a-I da posibilitatea să precizeze ce a spus.
- Întreruperea dialogului pentru a vorbi la telefon sau pentru a se adresa unei alte persoane.
- Apropierea prea mare de persoana care ne vorbeşte.

Obiceiurile rele abundă pentru că nu am fost instruiţi corect. Ascultarea este aspectul cel mai neglijat şi cel mai puţin înţeles în arta

comunicării. A asculta pentru a ajunge să înţelegem nu cere o diplomă universitară, dar trebuie să se înveţe. Şi este nevoie de exerciţiu pentru a ajunge să facem bine acest lucru.

Captarea sentimentelor.

Observaţi că, în fiecare din aceste situaţii interlocutorul care asculta activ a răspuns corect identificând sentimentele şi emoţiile reale, şi I-a dat imediat persoanei necăjite ocazia să le exprime şi să se elibereze. Bineînţeles, există alte moduri în care se poate arăta că s-a înţeles ceea ce simte celălalt şi că există empatie cu cel care ne vorbeşte.

"Înţeleg ce spui. Te simţi…"

"Să vedem dacă înţeleg bine ce-mi spui: ceea ce simţi tu acum este…"

Răspunsuri potrivite.

Răspunsurile care se dau în aceste cazuri trebuie să se armonizeze cu starea de spirit a celui care vorbeşte. Empatia trebuie să se manifeste fără exagerare, dar nu prea rapid. Persoana în cauză trebuie să înţeleagă că partenerul său se îngrijorează cu adevărat în ceea ce priveşte persoana şi situaţia sa. Când se practică ascultarea activă, puţine conversaţii se vor termina cu un singur răspuns. În general, când se exprimă verbal o problemă serioasă, urmează o serie de schimburi verbale. Cel care ascultă trebuie să continue să încerce să înţeleagă ceea ce simte celălalt şi să acţioneze ca o supapă pentru ca să-şi exprime emoţiile.

Cel mai bun mod de a acţiona.

Revenind la situaţia trei, în care stăpâna casei se simţea gata să clacheze. Soţul său răspunde într-un mod potrivit, şi apoi încearcă să

detecteze prudent dacă ceea ce ea a spus reflectă în mod real adevărata problemă, sau dacă există o altă situaţie conflictuală ascunsă.

Ea (se opreşte pentru a se gândi la întrebare): “Cred că aş putea să suport toată această presiune care mă epuizată dacă aş fi sigură că te preocupi cu adevărat de mine.”

El: “Înţeleg. Ţi se pare că nu mă ocup suficient de tine şi acest lucru te face să te simţi frustrată.”

Ea: “Înainte aveam obiceiul să ne luăm timp unul pentru celălalt… ca să vorbim… ca să ieşim împreună… singuri, tu şi cu mine. De câteva luni nu mai ieşim decât cu copiii. Când termin să le dau de mâncare şi să mă culc sunt atât de obosită încât nici nu mă mai interesează dacă te văd sau nu te văd. Şi în ceea ce priveşte să discut cu tine sau să facem dragoste, nici să nu mai vorbim…”

El: “Te înţeleg, în realitate ceea ce te supără este că noi suntem pe punctul de a ne îndepărta în loc să ne apropiem unul de celălalt.”

Ea: “Exact. Îţi petreci timpul jucând tenis de două ori pe săptămână, şi ieşi cu prietenii tăi, dar nu ai timp pentru mine. Timpul şi banii nu-şi lipsesc niciodată ca să faci ceea ce-ţi place.”

El (se simte cam prost, dar nu este în poziţie defensivă): “Ţi se pare că nu sunt drept cu tine, lucru care în mod logic îţi face rău.”

Ea: “Asta era! În realitate tot ce am eu de făcut nu mă deranjează. Ba chiar îmi place destul de mult. Dar am nevoie să ştiu că te interesezi de mine şi de ceea ce fac, că formăm o echipă şi că nu suntem două persoane care merg fiecare pe drumul său… Sunt epuizată. Stinge lumina şi hai să dormim.”

Bun, mai bun… şi cel mai oportun.

Femeia a rupt brusc conversaţia. Soţul nu s-a apărat în nici un moment chiar dacă a gândit că soţia sa exagera. El nu a încercat să

rezolve problema pe moment. Lucrul de care soţia sa se plângea l-a emoţionat. I-ar fi fost uşor să termine spunând: “Bine. Vom începe să ieşim împreună odată pe săptămână fără copii. De acord?” Aceasta ar fi rezolvat imediat problema, dar ce s-ar fi întâmplat cu toate sentimentele şi ideile negative pe care soţia sa le strânsese în ea, în modul său de a percepe relaţia conjugală?

În loc să încerce să rezolve problema imediat, soţul I-a permis să-ţi exprime resentimentul ceea ce este o autentică manifestare de interes faţă de ea, şi va contribui să-I unească mai strâns. Ea I-a împărtăşit preocuparea sa. El a manifestat un adevărat interes. Toate acestea constituie o magnifică demonstraţie de intimitate.

Şapte reguli de bază pentru a învăţa să asculţi.

A asculta pare uşor. Dar cere o învăţare. Nu este suficient să auzi. Ascultarea cere atenţie şi disciplină. Cele şapte principii următoare s-au arătat eficiente pentru captarea de fond a mesajelor unui interlocutor.

1. A privi în faţă. Dacă eşti pe punctul de a face altceva trebuie lăsată de o parte această activitate şi să-ţi fixezi privirea asupra interlocutorului, nu constant, nici un aer de superioritate sau într-un mod acuzator.
2. Poziţia este semnificativă. Când eşti aşezat, înclinarea uşoară în faţă este o manifestare clară a interesului pentru ceea ce spune persoana care vorbeşte.
3. A arăta interesul prin gesturi faţă de ceea ce auzi dar fără exagerare înseamnă să: ridici din sprâncene, să sprijini capul, să zâmbeşti când conversaţia o cere…

4. A însoţi atitudinea de ascultare atentă cu expresii potrivite ca: “Sunt de acord”, “Bineînţeles, bineînţeles!”, “Îţi înţeleg punctul de vedere”. Ne place să verificăm dacă interlocutorul nostru captează ideile pe care ţinem să I le transmitem.
5. A pune întrebări logice, de curtoazie şi potrivite. Putem încuraja persoana care vorbeşte formulând întrebări care arată interesul real al ascultătorului.
6. Nu trebuie să întrerupem nici să contrazicem. Este necesar să lăsăm pe cel care vorbeşte să îşi termine expunerea completă a gândurilor sale înainte de a începe să o formulăm pe a noastră. Şi obiectivul nostru nu trebuie niciodată să fie, în nici un caz, să demonstrăm unei alte persoane că este greşită, ci să ne expunem punctul de vedere la persoana întâi singular.
7. A asculta încă un pic. Atunci când credem că am terminat de ascultat, trebuie să ne prelungim atenţia timp de încă treizeci de secunde.

Capitolul IV
ARTA DE A VORBI CU DELICATEŢE

Când eram logodiţi povesteşte Sara, petreceam mult timp discutând. Eram prieteni intimi şi puteam povesti orice lui Jack şi el îmi povestea totul, de asemenea. Dar acum vorbim foarte puţin şi când o facem terminăm prin a

a ne certa. Ne este foarte greu să discutăm cu calm chiar despre subiectele cele mai simple. Sara şi Jack s-au căsătorit sprijinându-se pe ideea eronată exprimată adesea astfel: pentru că ne iubim totul va merge bine. Cu siguranţă într-un cuplu cu cât dragostea e mai puternică cu atât viaţa cuplului are şanse de reuşită. Totuşi, dragostea sinceră nu evită automat eventualele neînţelegeri şi răniri …….Pentru Sara şi Jack unicul mijloc de a-şi rezolva problemele ar fi fost să-şi vorbească fără rezerve.

Schimbarea temei.

Anumite persoane, în cursul discuţiei, folosesc subterfugii. Sau, prezintă obiecţiuni banale care strică comunicarea conjugală. Dacă nu se schimbă această atitudine, problemele nu vor avea soluţii.

A tace nu e întotdeauna bine.

Numeroase femei se plâng că soţul lor refuză să le vorbească în ciuda tuturor tentativelor pe care le-au făcut în acest sens. Aceşti soţi comunică pe un plan banal unde se referă pur şi simplu la fapte petrecute. Alţii sunt chiar dogmatici şi autoritari refuzând orice analiză ulterioară, şi fac să înceteze discuţia prin declaraţii fără apel. Adesea folosesc un ton caustic pentru a se eschiva: “Ce vrei să spui afirmând că nu vorbesc? Nu ţi se pare că o fac chiar acum?” În această situaţie putem considera tăcerea “un mesaj distructiv”. Tăcerea implică o atitudine care afectează expresia verbală şi se reflectă în gesturi sau expresii severe. Persoana care se închide lasă să se înţeleagă: în împrejurările de faţă, nu avem nimic important să vă spunem. Totuşi, nu este esenţial să ne salvăm sau să ne reînnoim relaţia conjugală? Căsătoria implică participarea, ceea ce este opus indiferenţei sau îndepărtării. Te simţi lipsit de putere când partenerul se hotărăşte să nu vorbească. Totuşi, în majoritatea cazurilor, se poate să

se încerce câte ceva pentru a descoperi cauza acestei tăceri şi pentru a găsi soluţii. Remediul adecvat nu constă în a implora, a se enerva sau a reacţiona în acelaşi mod. Există alte strategii care permit ca partenerul să se deschidă. O metodă eficientă constă în a-I spune: "Uneori am impresia că ţi-e greu să comunici cu mine. Poate acest lucru vine de la faptul că eu fac ceva care te face să-ţi fie greu sau te împiedică să nu vorbeşti. Mi-ar place să vorbesc cu tine, pentru a încerca să schimbăm ceva." Dacă nici aşa nu obţineţi răspuns, puteţi adăuga: "Tăcerea ta mă face să cred că eşti supărat (supărat), rănit (ă), contrariat (ă), datorită unui lucru anume. Încerci să-mi spui aceasta?"

Aproape toată lumea preferă să discute mai degrabă decât să înfrunte tăcerea partenerului. Lista atitudinilor care anihilează comunicarea verbală este aproape interminabilă. Un partener nu poate controla mesajele distructive transmise de celălalt dar el poate înceta să emită astfel de mesaje negative. Când o faceţi, remarcaţi că legăturile unirii voastre conjugale se restaurează, fără ca să fi făcut un efort concret în această direcţie. Vă veţi da seama amândoi că veţi fi mai uniţi când nu veţi mai avea de luptat împotriva ofenselor produse de o comunicare care distruge în loc să clădească.

Puterea limbajului corporal.

"Ceea ce faci strigă atât de tare încât nu pot să aud ce spui."

Atitudinile pe care le adoptăm pot "să spună" cu mult mai mult decât cuvintele pe care le pronunţăm.

"Un strigăt în noapte".

Un fapt divers foarte cunoscut care s-a petrecut în Australia constituie un exemplu impresionant dar şi tragic al preponderenţei limbajului corporal în raport cu limbajul verbal în numeroase cazuri.

Toată Australia şi un număr mare de ţări au acordat atenţie acestui caz acum câţiva ani. O femeie a fost condamnată pentru crimă din cauza modului său de a reacţiona care producea un impact mult mai mare decât toate argumentele sale. Este vorba de cazul abordat în filmul "Un strigăt în noapte", în care joacă actriţa Meryl Streep. Această operă cinematografică reproduce istoria vieţii reale a lui Lindy Chamberlain, care a fost declarată vinovată de moartea propriei sale fiice. Lindy afirma la început că bebeluşul îi fusese luat din cort de un dingo (câine sălbatic), animal frecvent în regiune, unde cuplul obişnuia să meargă la camping.

Actriţa Meryl Streep, vorbind de doamna Chamberlain, declara la un interviu: "Era ceva în comportamentul său, în expresia feţei, în modul de a se prezenta la televiziune, care crea o opinie publică. Soţii Chamberlain nu păreau afectaţi. Mama nu dădea impresia că suferă, cu toate că în realitate durerea sa era imensă. Din această cauză a fost considerată vinovată." Lindy Chamberlain a fost condamnată datorită modului său de a comunica. Singura sa crimă a fost să accepte drama morţii copilului cu o resemnare creştină. Oamenii aveau impresia că nu suferea suficient datorită morţii fiicei sale, şi din această cauză toţi au presupus că ea însăşi o omorâse şi găsise apoi pretextul câinelui. Astfel, a petrecut mai mult de trei ani în închisoare. Şi toate acestea pentru că atitudinile sale fuseseră considerate mai demne de crezut decât exprimarea verbală. În cele din urmă s-a dovedit în mod clar că acel câine dingo luase într-adevăr copilul, şi Lindy a fost pusă în libertate.

Fără cuvinte.

Se pot transmite mesaje puternice fără chiar să fie deschisă gura: de exemplu, a îndrepta degetul spre cineva în mod acuzator, a ridica ochii spre cer suspinând. Alte mesaje clare fără cuvinte sunt încrucişarea

braţelor pe piept, punerea mâinilor în şolduri sau retragerea în timpul unei conversaţii.

Lipsa de contact vizual, lipsa de răspuns atunci când suntem întrebaţi, ridicare mâinii sau a braţului cuiva care ne atinge, ca şi multe alte comportamente non verbale, vorbesc mai puternic decât cuvintele. Toate aceste mesaje sunt potenţial distructive.

Sincronizarea.

Pentru ca două persoane să găsească ceva în comun, trebuie ca să existe sintonie între mesajul emis şi mesajul primit, sau între cuvânt şi gând. Un cuplu în care membrii sunt sincronizaţi va experimenta o relaţie de armonie şi de afinitate în comunicările verbale şi non verbale.

Sincronizarea sau acţiunea de a stabili puncte comune, este un fenomen complex în care intervin mai mulţi factori. Viaţa în cuplu nu este uşoară, dar, cu bunăvoinţă, cei doi parteneri vor ajunge la această armonie care face atât de fericiţi pe oameni.

Se poate stabili sincronizare în starea de spirit; în limbajul corporal, în tonul şi volumul vocii, în rapiditatea exprimării, în cuvinte, şi de asemenea în momentele de odihnă. Este posibilă sincronizarea opiniilor, ideilor, credinţelor şi chiar până la modul de a respira. Toate acestea aduc o convergenţă în gândire, în emoţii şi sentimente. Se va stabili o sincronizare mai bună în comportament cu partenerul, se va obţine mai multă armonie.

Pe aceeaşi lungime de undă.

Se spune că un necaz nu vine niciodată singur. Nu este mai puţin adevărat că o persoană veselă preferă să aibe de a face cu cineva care să aibă aceeaşi dispoziţie. Anumite persoane se trezesc în fiecare zi foarte de dimineaţă cu chef să cânte. În schimb, altele nu suportă să fie trezite

înainte de ora 9, şi se trezesc cu ochii umflaţi şi cu o dispoziţie proastă. Unii cred că această atitudine matinală veselă este un semn de dinamism şi eficacitate, şi de asemenea ei încearcă să îşi schimbe partenerul care se trezeşte târziu şi cu dispoziţie proastă.

Dacă partenerul dv. nu cooperează şi se simte contrariat nu este bine ca să continuaţi cu acest comportament. Făcând-o, îi spuneţi: "Starea ta de spirit este ceva important pentru mine din această cauză o respect." Şi astfel se va stabili o relaţie bună.

Corpuri în sintonie.

Imaginaţi-vă un cuplu de îndrăgostiţi aşezaţi faţă în faţă, ochi în ochi. Îi vedeţi pe amândoi absorbiţi în ei înşişi şi jucându-se cu o lingură, cu bărbia sprijinită în mână şi picioarele încrucişate? Amândoi se simt străini de restul lumii, dar ei sunt cu adevărat sintonizaţi pe aceeaşi lungime de undă încât imită inconştient şi reciproc limbajul corporal al celuilalt. Cu cât există mişcări, posturi, expresii faciale limitate, cu atât sentimentul de acceptare şi de apartenenţă este mai puternic între două persoane. O bună parte din toate acestea se petrece inconştient.

Dar ce se întâmplă când nu se ajunge la acest lucru? Este expresia unui mesaj clar şi foarte definitiv: "Sunt diferit de tine". Acest mesaj poate antrena o cooperare sau o rezistenţă, acceptare sau respingere. Cercetătorii au constatat că femeile sunt mai capabile decât bărbaţii de a fi în sintonie cu alte persoane. Ele au mai multă uşurinţă naturală în captarea mesajelor non verbale, şi de asemenea se poate ca ele să fi primit o condiţionare socială mai mare pentru aceasta.

Bărbaţii au mai mult tendinţa să creadă că îşi pierd individualitatea şi puterea când trebuie să-şi adapteze comportamentul celui al unei alte persoane. Totuşi, orice effort întreprins în acest sens din partea a doi parteneri va aduce o mare recompensă şi o viaţă conjugală armonioasă.

În acelaşi ritm.

A învăţa sincronizarea comunicării verbale poate de asemenea să influenţeze în mod pozitiv armonia conjugală.

Un angajat dintr-o întreprindere de vânzări prin telefon ajunge la un mare succes comercial sincronizându-şi rapiditatea cuvintelor cu cea a persoanelor care cer informaţii. Dacă potenţialul client vorbea încet, el răspundea de asemenea vorbind rar. În schimb, dacă acesta vorbea repede, îşi accelera ritmul. Această simplă schimbare I-a crescut vânzările cu 30%. Dacă partenerii, logodnici sau alte persoane nu-şi armonizează rapiditatea în forma de expresie, cel care vorbeşte rapid îl va enerva pe cel care vorbeşte rar şi vice versa.

Sintonie în volum şi ton.

Partenerul care vorbeşte cu dulceaţă poate răspunde cu teamă celui care foloseşte un ton ridicat. Şi acesta la rândul său poate interpreta volumul vocii celuilalt ca pe o atitudine de pretinsă superioritate. Atât unul cât şi celălalt poate perturba buna comunicare conjugală. O doamnă a cărui soţ vorbea mereu strident, a trăit terorizată timp de ani întregi. În timp ce trecea prin casă dând pumni în mese, trântind uşile şi vociferând, ea păstra liniştea pentru a-I arăta chipul de comportament pe care dorea să-l adopte. Într-o zi, cineva a sfătuit-o să acţioneze ca soţul său, să dea pumni şi să strige dar fără să îl atace personal. Ea a făcut aşa şi când s-a ivit ocazia, I-a demonstrat că era de acord cu el lovind energic masa pentru a sublinia aceasta. Soţul uimit, a rămas fără glas apoi şi-a întins braţele spre ea şi I-a spus: “Draga mea, te rog calmează-te. Trebuie să discutăm raţional”. Concluzia este clară: sincronizarea eficace permite stabilizarea unui nivel profund de empatie cu interlocutorul, fie că acesta este partenerul, logodnicul sau logodnica, sau orice altă persoană.

Momentul potrivit.

Momentul adecvat pentru abordarea unor probleme precise, care necesită o anumită concentrare sau presupune o reacţie, trebuie să fie cel care ia în considerare temperamentul, starea de spirit, şi chiar starea de sănătate a interlocutorului.

Studenţii care au obţinut note proaste ştiu să găsească momentul adecvat pentru a vorbi despre aceasta părinţilor lor.

Anumite probleme prin caracterul lor delicat pot cere respectarea în mod special a stării emoţionale a partenerului şi verificare sincerităţii personale pentru a manifesta o preocupare autentică. Din nefericire, mulţi parteneri aleg, pentru a acţiona sau mai degrabă pentru a-şi ataca partenerul momentul când îl ştiu mai vulnerabil, şi cauzează profunde răni emoţionale prin ofense şi afronturi. Toţi avem limita noastră de sensibilitate. Un effort delicat pentru a nu o depăşi va influenţa pozitiv gradul de intimitate într-un cuplu.

A da piept cu problema.

Una dintre marile probleme ale vieţii conjugale este modul de a vorbi partenerului despre ceva neplăcut, sau despre un comportament care ne enervează. În viaţă apar adesea situaţii în care se produce un şoc între nevoi şi preferinţe. Când ajungeţi la aşa ceva, şi consideraţi că atitudinea partenerului nu este corectă, în loc să vă aşezaţi în defensivă şi să vă acuzaţi sau să vă judecaţi partenerul, atacaţi problema. În alţi termeni, se poate ca partenerul să fie cauza problemei, dar dacă dv. vă simţiţi iritat înseamnă deci că dv. aveţi o problemă.

Odată ce priviţi problema ca fiind la dv., puteţi hotărî cel mai bun mod de a o înfrunta. Prezentăm în cele ce urmează mai multe posibilităţi:

1. Formulare unei cereri concrete.

Într-o relaţie bazată pe respect mutual şi preocuparea atentă, dacă unul dintre cei doi face un lucru pe care celălalt îl consideră inacceptabil, o simplă cerere pentru ca el să n-o mai facă ar trebui să fie suficientă şi să rezolve problema. Această cerere trebuie să fie formulată astfel încât să nu acuze, nici să judece, nici să condamne. De asemenea tonul vocii trebuie să fie controlat. Totuşi, în numeroase cazuri, o cerere de acest gen nu dă rezultatul sperat.

1. Sugerarea unei soluţii.

În faţa unui comportament care-l enervează, partenerul ofensat poate sugera o soluţie. Soţul meu Harry nu prea are noţiunea timpului. Oricare din ieşirile lui pentru o simplă plimbare poate deveni "o călătorie" care durează toată ziua. Acesta intră în conflict cu orarul nostru de masă şi alte activităţi. I-am sugerat să-mi telefoneze şi să-mi spună de fiecare dată când întârzie, ceea ce ar rezolva problema în cea mai mare parte a cazurilor.

2. Folosirea mesajelor la persoana întâi.

Prezentarea unui mesaj la persoana întâi singular este o metodă pentru a exprima ceea ce simţi într-un mod direct, când te simţi deranjat sau iritat din cauza comportamentului partenerului. Acest gen de mesaj permite partenerului să-şi dea seama că avem sentimente negative din cauza comportamentului său, dar fără să se simtă atacat nici ridiculizat. Este foarte probabil ca un mesaj la persoana întâi să-şi facă efectul pentru că nu implică reproşuri şi nici nu este răutăcios. Îl stimulează sinceritatea şi nobleţea, şi este o excelentă strategie pentru a clarifica sentimentele de iritare.

Mesajele la persoana întâi exprimă ceea ce simţi pe moment, dându-ţi seama fără echivoc şi fără rezerve de acest sentiment, dar cu delicateţe. În loc de ataca, de a acuza sau de a judeca, cel mai bine este să spui: "Mă enervezi când tu… pentru că…".

Asertiv[1] şi neagresiv.

Comparaţi reacţiile diferite ale două soţii în faţa soţilor lor, după ce aceştia şi-au exprimat refuzul de a merge să facă o plimbare sau să cineze la restaurant.

Soţia A: "Eşti un…….. , nu te gândeşti decât la tine. Singurul lucru pe care-l doreşti este să te uiţi la televizor. Am început să mă satur de atitudinea ta."

Soţia B: "Îmi face rău şi mă întristează mult când îţi cer să ieşi împreună cu mine, şi tu nu ai chef. Pentru că simt nevoia să fiu singură cu tine, pentru a mă simţi mai aproape de tine, şi ca să vorbim liniştiţi despre lucruri care ne interesează."

Soţia B se limitează să exprime ceea ce simte, fără să-şi manifeste opinia asupra soţului său. Din această cauză acesta nu are ce să discute în legătură cu vorbele sale dat fiind faptul că ea nu judecă ceea ce soţul său face, ci îşi exprimă propriul resentiment. Ea îşi alege bine cuvintele pentru a-I arăta partenerului că are şi ea sentimente şi nevoi şi că, după ea, nu sunt satisfăcute în mod real.

---

[1] Conform dicţionarului academiei, asertiv este un sinonim absolut a lui "afirmativ". Asertivitatea în psihologie, constă în exprimarea sentimentelor şi emoţiilor noastre într-un mod sincer, deschis şi spontan fără a răni sensibilitatea celor care ne ascultă. Comportamentul asertvi se situează în opoziţie cu comportamentul neasertiv şi cu comportamentul neagresiv. Pentru a avea un exemplu clar al acestor trei forme de comportament, vezi cartea "Trăiţi fără stres", de Julian Melgosa., din aceeaşi colecţie, p. 84.

În schimb, soţia A acuză, judecă şi-şi umileşte soţul. Această atitudine îi dă arme acestuia pentru o discuţie, şi este posibil ca aceasta să îi întărească încăpăţânarea şi atitudinea defensivă. În plus, pentru o soţie care doreşte cu adevărat să facă o plimbare sau să meargă să cineze la restaurant pentru a se simţi mai aproape de soţul său, ea nu şi-a ales bine expresiile cu care-şi transmite mesajul.

Înainte de a ne exprima punctul de vedere, întotdeauna ar trebui să ne întrebăm: "Ceea ce voi spune ne va îndepărta sau ne va favoriza apropierea?"

Un mesaj formulat la persoana întâi singular mai degrabă decât la persoana a doua, marchează aproape întotdeauna diferenţa dintre asertivitatea şi agresivitate. O atitudine asertivă permite exprimarea cu sinceritate a ceea ce simţim în interior, fără a îl contrazice pe celălalt.

Dacă atitudinea este agresivă, va face rău partenerului, căci în ciuda faptului că este exprimat sincer şi fără rezerve ceea ce simţim acest lucru este făcut cu ostilitate.

Mesajul asertiv la persoana întâi singular îl lasă pe partener să înţeleagă: "Am multă nevoie să petrec câteva momente cu tine, doar noi doi." În schimb, mesajul agresiv la persoana a doua semnifică: "Niciodată nu vrei să fii singur cu mine".

Componente ale mesajului asertiv personal.

Mesajul asertiv eficient, care se exprimă întotdeauna la persoana întâi singular, cuprinde trei elemente:

1. O declaraţie asupra modului de a simţi atitudinea inacceptabilă a partenerului. Este suficientă doar o expresie, sau mai bine, un singur cuvânt pentru a descrie ceea ce simţiţi în interior.

2. O descriere a faptului concret al partenerului, fără a intra în evaluări. În descriere se acceptă folosirea cuvântului “tu”.
3. O explicaţie foarte concisă a efectului pe care acest comportament îl are asupra dv. Expuneţi ceea ce sunteţi obligaţi să faceţi datorită acestui comportament care vă pare de criticat.

Mesajele asertive au o explicaţie a ceea ce simţim datorită unui comportament iritant. Ele nu atacă şi nu condamnă partenerul, dar se referă doar la comportamentul inacceptabil, şi stabilesc o diferenţă între partener ca persoană şi comportamentul său.

Oamenii sunt surprinşi să afle ceea ce simte în mod real partenerul. Mulţi, din dragoste şi respect pentru partener îşi abandonează sau îşi modifică comportamentele neadecvate când devin conştienţi de impactul pe care acesta din urmă l-ar avea asupra celorlalţi.

Mesajele la persoana întâi au mai multe şanse să producă schimbări pozitive cu toate că nu acesta este obiectivul lor esenţial. Unul dintre obiective este de a îndepărta mânia. Se poate ca celălalt să-şi modifice sau nu comprotamentul dar astfel nu se întrerupe canalul de comunicare, şi pot fi exprimate sentimentele şi emoţiile în loc de a le reprima.

Resentimentele şi iritările minore pot deveni mari dispute conjugale. Presiunea care se acumulează în fiecare zi poate fi îndepărtată învăţând să comunicăm în acest mod clar şi direct.

Cuvinte directe şi indirecte.

Cuvintele noastre conţin indicii destinate să-i facă pe ceilalţi să înţeleagă un mesaj dat. Problema este că nu spunem întotdeauna ceea ce dorim să spunem! În alţi termeni, adesea vorbim într-un mod neclar, folosind insinuări pe care le numim indirecte. Evităm să fim direcţi, căci sinceritatea totală şi transparenţa ne fac vulnerabili la obiecţiuni sau la atac. Adesea, exprimând ceea ce gândim cu adevărat iar ptuea răni pe ceilalţi. Limbajul direct previne confruntarea şi ne protejează de

respingere. Ironia, glumele, dublul sens, sunt forme de limbaj indirect în comunicare. Dacă un partener îşi exprimă nevoile şi dorinţele fără rezerve, şi celălalt o face în mod indirect, făcând doar aluzii prin insinuări, neînţelegerile se produc aproape inevitabil. Conform celor spuse de Deborah Tannen, femeile au o tendinţă mai mare decât bărbaţii de a fi indirecte.

Unii spun că nu agrează sau nu doresc limbajul direct în comunicare. Dar în numeroase cazuri, nu este vorba că ei nu vor să fie direcţi, ci că sunt incapabili să fie direcţi. Ei nu reuşesc să se oblige să declare direct intenţiile pe care le au. Li se pare că nu este bine, şi că este chiar o lipsă de educaţie.

Limbajul şi relaţia sa cu sexul.

Există o diferenţă între modul de a vorbi aş bărbaţilor şi cel al femeilor?

Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie ascultată conversaţia unui grup mixt pentru a remarca unele diferenţe.

Femeile şi bărbaţii au prin natura lor moduri de comunicare diferite, datorită experienţelor din trecut. Băieţii şi fetele sunt crescuţi în lumi distincte, cu toate că trăiesc în acelaşi cămin. De la naştere li se vorbeşte, sunt trataţi şi educaţi între-un mod diferit. Pentru toate aceste motive, adăugând şi diferenţele cerebrale şi de temperament, bărbaţii nu vorbesc în acelaşi mod ca femeile (vezi p. 14-16).

Vorbesc femeile mai mult?

În tradiţie se spune mereu că femeile sunt mai vorbăreţe decât bărbaţii. Este cu adevărat o realitate? Ei bine, da, femeile vorbesc mai mult. Studii realizate la Universitatea Harward (Massachusetts, U.S.A), demonstrează că, în general fetiţele învaţă să vorbească înaintea băieţilor;

ele articulează mai bine cuvintele şi-şi formează un vocabular mai mare decât băieţii de aceeaşi vârstă.

Diane McGuiness, cercetător la universitatea din Stanford (California), a constatat acelaşi lucru, după ce a studiat vocalizările emise de copii între 2-4 ani. Ea a observat că fetiţele îşi vorbeau lor înşile, vorbeau altor fetiţe sau jucăriilor folosind cuvinte inteligibile. La băieţi în schimb s-a observat ceva diferit: o parte din expresiile lor erau cuvinte obişnuite dar aproape jumătate erau exclamaţii ca: “uum”, “uuj”, “mmm”, “iaaa”…

Copiii şi adolescenţii băieţi au mai multe dificultăţi decât fetele în ceea ce priveşte lectura, scrisul şi limbajul. Toţi profesorii pot să mărturisească aceasta. Din zece incapacităţi la nivelul lecturii şi limbajului, nouă îi afectează pe băieţi. Chiar bărbaţii adulţi nu ajung în general la nivelul femeilor căci, în medie un bărbat emite pe zi o jumătate din cuvintele spuse de o femeie.

Şi despre ce vorbesc?

Bărbaţii şi femeile preferă să aborde subiecte diferite ăn conversaţiile lor. Femeiele se plictisesc în timp ce bărbaţii vorbesc despre sport, maşini sau afaceri şi despre cum funcţionează aparatele şi mecanismele.

Bărbaţii întrerup dialogul atunci când femeile vorbesc despre prietenelor lor sau despre persoane pe care ei nu le cunosc. Pentru femei este foarte normal să vorbească despre oameni şi despre relaţii sociale, pentru că este o lipsă de participare, de interes şi de preocupare. Împărtăşind aceasta cu cineva iubit devine o manifestare de intimitate.

Când acest mod de a împărtăşi ceva nu este luat în considerare de soţ, el se închide la o parte vitală din eul partenerului. Şi când o femeie

ignoră sau nu apreciază subiectele care prezintă un interes maxim pentru soţul său, ea ridică o barieră de necomunicare şi îndepărtare.

Despre acelaş lucru… dar diferit.

Adesea fiecare dintre membrii unui cuplu emit aceleaşi mesaje pe o lungime de undă diferită. Când m-am căsătorit, mi-am dat seama că soţul meu avea structuri mentale diferite de ale mele. Nu să constat care era diferenţa, dar îmi dădeam perfect seama de această realitate.

Comentând un subiect oarecare, plecam pe o cale în timp ce Harry pe alta. Şi, bineînţeles, ajungeam întotdeauna la concluzii total diferite. Adesea credeam că acest lucru se întâmpla pentru că eu aveam dreptate iar soţul meu se înşela. Şi el gândea acelaşi lucru dar în sens invers. Totuşi, fiecare avea dreptate… în parte. Creierul soţului meu ajungea la concluzii destul de diferite, dar nu era din cauză că eu aveam dreptate şi el nu. Poate că el avea o viziune diferită, dar nu eronată.

De la naştere.

Datorită diferenţelor genetice (vezi p. 17), se întâmplă în general aceste lucruri:

- predominarea emisferei cerebrale stângi favorizează tendinţa oamenilor de a se specializa în gândire logică, factuală, analitică şi agresivă. Femeile au tendinţa să folosească partea dreaptă a creierului, care controlează sentimentele, limbajul şi comunicarea. Aceasta este partea din creier care este cea mai legată de relaţiile umane.

Soluţia problemei.

În consecinţă, femeile au tendinţa să fie mai sensibile şi emotive şi bărbaţii mai logici şi raţionali. Când Elise împărtăşea o problemă soţului său Jean, ea căuta simpatie şi susţinere. Cum el nu a fost capabil să

înţeleagă nevoia ei, Jean i-a răspuns prin sfaturi raţionale, fără să-şi dea seama că nu aceasta dorea ea.

Bărbaţii au tendinţa să se orienteze spre soluţii, mai puţin în ceea ce priveşte viaţa conjugală. Eul bărbatului se simte ameninţat în perspectiva rezolvării unei probleme conjugale. Din această cauză când o femeie este emoţionată, spiritul bărbatului caută automat o soluţie. Dacă plânge, pentru a opri lacrimile, el spune: "Nu plânge draga mea. Eşti prea pesimistă". Tot ceea ce face , este să-şi îndepărteze sentimentele când ea are nevoie de un sprijin şi un răspuns ca:

"Povesteşte-mi ce ţi s-a întâmplat!"

Aceasta îi va aduce susţinere emoţională şi înţelegerea pe care o caută. O cerere directă a Elisei va aduce o schimbare importantă în cuplul lor. Când ar dori ca Jean s-o asculte cu empatie, ea îi va cere să o strângă în baţe fără să-i dea nici un sfat. Mulţumită acestei simple metode ei vor putea să analizeze fără rezerve subiectele rămase în suspans de mai mult timp. După şase luni cuplul lor a fost revitalizat.

Dialogul între sexe.

Modurile de comunicare ale fiecărui sex sunt diferite.

- O femeie tinde să pună în scenă povestea pe care o spune prin modificări ale tonului vocii şi gestică, într-un efort pentru a reconstitui experienţa. O face să trăiască pe măsură ce o povesteşte.
- În schimb, un bărbat este în general mai concis şi mai rece în prezentare. El expune fapte într-un mod sintetic fără prea multe detalii, nici conţinut emoţional. Când dialoghează, bărbaţii ca şi femeile au tendinţa să acorde atenţie la ceea ce vor avea nevoie să-şi amintească mai târziu.

- Femeile în general nu se interesează de explicaţii filozofice sau ştiinţifice. În general acordă puţină atenţie acestor lucruri, şi probabil că nu-şi amintesc mare lucru din ceea ce s-a spus.
- Bărbaţii nu se interesează prea mult de detalii ale relaţiilor sociale nici de viaţa prietenilor lor. Nici bărbaţii, nici femeile nu au o memorie proastă. Dar, nu-şi fixează în mod real atenţia decât asupra aspectelor sau temelor care îi interesează. În consecinţă, fiecare sex are poli de interes diferiţi.
- Femeile în general au mai multe certuri de prietenie decât bărbaţii. Ele vorbesc mult între ele despre subiecte pe care bărbaţii le califică drept frivolităţi sau baliverne. Dar capacitatea lor de a dialoga într-o manieră constantă este ceea ce, pentru ele şi între ele, hrăneşte prietenia.
- Mulţi dintre bărbaţi nu au prietenii de acelaşi gen ca acelea care se stabilesc între femei. Acest lucru poate fi datorat în parte faptului că ei nu vorbesc între ei, decât dacă altceva "important" de comentat sau de dezbătut, şi lucruri importante nu se întâmplă în fiecare zi. În consecinţă, femeile au în general mai multe prietenii personale decât bărbaţii.
- Femeile sunt mai orientate spre persoane. Ele pot detecta şi distinge cu mai multă precizie limbajul corporal şi tonalităţile emoţionale, să-şi amintească mai multe nume şi chipuri, şi sunt mai capabile să-şi manifeste empatia, adică să se pună în locul celuilalt şi să simtă ceea ce simte el.
- Bărbaţii în schimb, manifestă mai multă curiozitate în ceea ce priveşte funcţionarea maşinilor, utilajelor, aparatelor şi instrumentelor şi sunt prin natura lor cercetători. Ei sunt orientaţi spre lucruri, le place să demonteze şi să examineze obiecte, şi se disting într-o amplă gamă de talente care cer manipularea mecanică. Femeile au tendinţa să trăiască

într-o lume de persoane şi de sentimente concrete, în timp ce bărbaţii atribuie mai multă importanţă ideilor generale şi conceptelor abstracte.

Consecinţe ale acestor diferenţe.

- Femeile au nevoie să vorbească despre multe lucruri, în timp ce bărbaţii sunt mai rezervaţi.
- Bărbatul are tendinţa să-şi petreacă mai mult timp la lucru şi cu prietenii săi. Această tendinţă nu se manifestă în general decât după căsătorie căci înainte un logodnic este mereu dispus să consacre timp pentru dialog şi pentru a construi relaţia afectivă.
- Femeile doresc să vorbească, pentru a-şi clarifica dificultăţile şi pentru a-şi rezolva diferendele, pentru a se simţi mai aproape de soţul lor.
- Bărbaţii nu consideră că faptul de a analiza dificultăţile le permite să-şi mărească intimitatea, contrar celor gândite de femei. Ei se bucură de a fi cu soţia lor, şi nu au grijă să-i împărtăşească constant ceea ce gândesc, ceea ce simt, sau ceea ce au nevoie. Fiecare îşi satisface într-o manieră diferită nevoile de relaţie şi de apartenenţă şi femeile tind să se adapteze mai bine la relaţiile interpersonale.
- Din această cauză, în general, femeile sunt mai delicate şi mai amabile în aproape orice situaţie. Ele respectă mai bine gramatica şi folosesc foarte rar cuvinte urâte.
- Bărbaţii în schimb se concentrează asupra conţinutului conversaţiei, fără să se preocupe prea mult de formă. Femeia este mai atentă la mesajele ascunse, adică la ceea ce este implicit dar nedeclarat, o combinaţie de atitudini şi de semne non-verbale. Ea este deci mai intuitivă. Bărbatul se concentrează mai mult asupra conceptelor şi ideilor care sunt expuse.

La jumătatea drumului.

Trebuie insistat asupra faptului că, ceea ce a fost spus mai sus nu împiedică pe anumiţi bărbaţi să prezinte anumite trăsături de personalitate considerate feminine, fără ca aceasta să presupună o oarecare lipsă de virilitate. Şi se poate spune acelaşi lucru despre femeie. Nu trebuie deci să ne mirăm că există bărbaţi foarte emotivi sau femei care acţionează într-un mod mai degrabă logic. De asemenea, nu este ciudat să întâneşti un bărbat foarte spontan sau o femeie foarte calculată.

Astfel, niciodată nu am vrut să spunem că bărbaţii reacţionează exclusiv într-un mod, şi femeile într-altul.

Există, la nivelul celor două sexe, o gamă largă de comportamente normale şi sănătoase.

Înainte de a presupune ceva, trebuie, atunci când partenerul nostru ajunge la concluzii diferite de ale noastre, să considerăm mai degrabă aspectul pozitiv şi să acceptăm aceste diferenţe.

Limbajul dragostei.

“E mult timp de când nu ne-am mai spus nimic”, se plâng numeroase cupluri. Ei şi-au pierdut obiceiul de a-şi vorbi, după câţiva ani de căsătorie. Prinşi în capcana rutinei, se simt incapabili să comunice.

Anumite cupluri sunt ocupaţi excesiv, ceea ce nu le lasă timp destul pentru conversaţie. Alţii, îşi lasă televizorul deschis atât de mult timp în fiecare zi, încât le rămâne şi mai puţin timp. În final, membrii familiei se obişnuiesc să nu dialogheze, să nu fie ascultaţi de nimeni şi să spună doar ceea ce este indispensabil.

A vorbi despre ceea ce este pozitiv.

Cazul Anei Maria şi a lui Filip este o ilustraţie în acest sens. După şase ani de căsătorie, amândoi se simţeau nefericiţi, fără să-şi poată spune de ce.

"Nu este greu să vorbeşti cu Filip", se plângea Ana Maria… Nu facem decât să ne criticăm mutual. Şi atunci încetăm să ne vorbim, şi păstrăm o atitudine ostilă tot restul zilei."

Filip şi Ana Maria au apelat la un consilier conjugal, care a făcut o analiză completă a relaţiei lor de cuplu. El le-a explicat că că a petrece timp pentru a discuta înseamnă împărtăşirea experienţelor şi ideilor pozitive, şi nu doar critici, preocupări sau discuţii în contradictoriu. Consilierul i-a pus să promită că vor petrece în fiecare zi un sfert de oră, vorbind despre lucruri pozitive.

"După o săptămână, spune Ana Maria, am remarcat o extraordinară schimbare în ceea ce priveşte ceea ce simţim noi înşine în relaţia noastră."

Combaterea monotoniei.

După câţiva ani de căsătorie se poate instala monotonia. Apare rutina în relaţia conjugală şi face să dispară orice tentativă de dialog.

Este absolut sigur că un cuplu care-şi vorbeşte puţin astăzi - oricare ar fi originea sau cauza - îşi va vedea această lipsă de comunicare amplificându-se progresiv, cel puţin când nu manifestă o dorinţă fermă de a o rupe cu această tendinţă. Din această cauză se dovedeşte indispensabil să se caute constant noi obiective şi motivaţii, care permit înnoirea dorinţei de comunicare şi împărtăşirea speranţelor.

PROFITAŢI DE TOATE OCAZIILE

Viaţa de zi cu zi nu oferă multiple ocazii de a dialoga. Trăim într-o epocă atât de agitată încât nu ne putem permite să neglijăm măcar una din acest ocazii.

1. Faceţi un efort pentru a dialoga. Trebuie să ne găsim timp pentru a dialoga şi pentru a căuta teme de conversaţie. Este nevoie de stimulare mutuală pentru a povesti ceea ce s-a întâmplat în cursul zilei, pentru a vorbi despre familie şi despre trecutul fiecăruia. Propuneţi teme pe care le ştiţi în mod special interesante pentru partenerul dv. Citiţi o carte în legătură cu acel subiect, decupaţi articole publicate în reviste, comentaţi o ilustraţie